Астролог и астроном АЛЕКСЕЙ КУЛЬКОВ
СОЗДАТЕЛЬ АСТРОПРОГНОЗА ПОВЫШЕННОЙ ТОЧНОСТИ
и шеф-повар КОНСТАНТИН КРАСИК

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ: КУЛИНАРНАЯ КНИГА АСТРОЛОГА

ЛУННОЕ МЕНЮ

150 ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВКУСНЫХ АСТРОРЕЦЕПТОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Еда – то, без чего невозможна сама жизнь. И как сделать процесс питания максимально полезным и приятным? Здесь, как и во многих других случаях по улучшению качества жизни, на помощь приходит астрология.

Новая книга астролога и астронома Алексея Кулькова (выпущенная в соавторстве с шеф-поваром Константином Красиком) посвящена вопросам вкусного, здорового и правильного питания, а также комплексному подходу к вопросам здоровья. Как узнать вкусовые предпочтения в еде вашего гостя? Какие продукты полезны для вас и членов вашей семьи? Как правильно подбирать диету, ориентируясь на лунные ритмы? Как обрести здоровье, вернуть молодость и красоту с помощью правильно подобранного питания? Вопросы, которые освещаются в данной книге, ориентированы на весьма широкий круг читателей. Она будет интересна и познавательна для опытных, практикующих и начинающих астрологов, а также для тех, кто только начинает открывать для себя секреты звезд. А любители правильного и здорового питания оценят вкусные и полезные кулинарные рецепты, которыми щедро делятся авторы на страницах своего аппетитного исследования.

- Алексей Кульков, Константин Красик
  - Введение
  - Часть 1
    - Главные распорядители вкусов
      - Луна и питание
      - Луна в знаках зодиака
      - Восточная сторона неба: восходящий знак зодиака и знак, готовящийся к восходу
      - Асцендент в знаках зодиака
    - Определение предпочтений в питании для конкретного человека
    - Зодиакальная кухня: кого чем кормить
      - Кухня Овна
      - Рецепты блюд для ОВНОВ по питанию
        - Филе цыпленка с овощами гриль
        - Котлеты из индейки с сыром
        - Куриный рулет с грецкими орехами
        - Шашлычки из курицы или индейки с болгарским перцем
        - Острая курица в пряном соусе

- Салат овна (с индейкой)
- Перец, фаршированный овощами
- Салат «Пражский» (с говядиной)
- Спагетти болоньезе
- Куриные крылья барбекю
- Рагу из цыпленка с баклажанами
- Спагетти аматричано (острые)
- Перепела, запеченные с картофелем

- Кухня Тельца
- Рецепты блюд для ТЕЛЬЦОВ по питанию
  - Жаркое из говядины с грушами, инжиром и грибами
  - Салат «Венера» (с морепродуктами)
  - Салат тельца (с авокадо, рукколой и фетой)
  - Говядина по-флорентийски
  - Телятина с ананасами
  - Рагу из говядины с тыквой
  - Салат с языком
  - Стейк из свинины с сыром рокфор
  - Рулеты из свинины
  - Телятина по-итальянски
  - Каре ягненка гриль под чайно-карамельным соусом
  - Стейк из говядины на кости
  - Свинина, фаршированная персиком
- Кухня Близнецов
- Рецепты блюд для БЛИЗНЕЦОВ по питанию
  - Салат «Барбара» (с фасолью)
  - Пицца
  - Суп с чечевицей
  - Омлет с курицей, грибами и сыром
  - Горячая закуска «Сытый гость»
  - Дичь, запеченная в фольге
  - Салат «Меркурий» (из утиной грудки и артишоков)
  - Жюльен в булочке
  - Капуста, тушенная в сметане, с цыпленком
  - Салат близнецов (с рукколой)
  - Пельмени с уткой
  - Бургеры, хот-доги
- Кухня Рака

- Рецепты блюд для РАКОВ по питанию
  - Ризотто с тыквой
  - Цукини по-венециански
  - Судак под соусом бешамель
  - Паста тальятелле в сливочном соусе с морепродуктами
  - Семга с крабом
  - Омлет по-гречески
  - Запеканка творожная с курагой
  - Суп-крем из тыквы
  - Салат «адриатика» (с морепродуктами)
  - Дорада (морской карась) запеченая
  - Суп сырный с креветками
  - Кокиль (горячая закуска)
  - Сырники по-столичному
- Кухня Льва
- Рецепты блюд для ЛЬВОВ по питанию
  - Грудка цыпленка
  - Шашлык из говядины, свинины или баранины
  - Стейк из мраморной говядины
  - Салат льва (теплый салат-гриль с манговым соусом)
  - Оленина с грибами и спаржей
  - Отбивные из телятины в кляре
  - Пиглет
  - Котлета «Софи» со спаржей
  - Антрекот
  - Телятина в йогуртовом соусе
  - Говядина с каштанами
  - Пряные стейки из говядины
- Кухня Девы
- Рецепты блюд для ДЕВ по питанию
  - Рагу из кролика
  - Говядина карри, тушенная с овощами
  - Биточки из кролика с овощами
  - Салат оливье особый (с консервированной спаржей и желе)
  - Голубцы ленивые в сметанном соусе
  - Каша рисовая с фруктами
  - Кнели из кролика
  - Медальоны из говядины с гранатовым соусом

- Перец фаршированный
- Цветная капуста под молочным соусом бешамель
- Салат девы (с маринованным ростбифом)
- Плов с говядиной

- Кухня Весов
- Рецепты блюд для ВЕСОВ по питанию
  - Суп-пюре из спаржи
  - Деруны с курицей
  - Салат весов (с копченой уткой и медом)
  - Куриная грудка по-итальянски
  - Утиная грудка, фаршированная персиком
  - Паста пенне аспараго (с белым вином и спаржей)
  - Равиоли со свеклой под сливочно-морковным соусом
  - Спагетти с курицей и овощами
  - Горячая закуска «созвездие»
  - Лазанья куриная
  - Свинина, тушенная с вишней
  - Ризотто с кедровым орехом и тархуном
  - Фруктовый салат
- Кухня Скорпиона
- Рецепты блюд для СКОРПИОНОВ по питанию
  - Суп «Морской»
  - Спагетти фрутти ди маре (с морепродуктами)
  - Пицца с тунцом и семгой
  - Форель на гриле под соусом с белым вином
  - Рыба орли (красная рыба в кляре)
  - Салат «Марс» (с печенью)
  - Ризотто с белыми грибами
  - Семга запеченая с базиликовым соусом по-норвежски
  - Салат скорпиона (из осьминогов)
  - Креветки тигровые, тушенные в томатном соусе (горячая закуска)
  - Шашлычки из форели

- Биточки из семги со шпинатом
- Ризотто с чернилами каракатицы

- Кухня Стрельца
- Рецепты блюд для СТРЕЛЬЦОВ по питанию
  - Курочка по-китайски
  - Оленина с белыми грибами
  - Хе из рыбы (холодная закуска)
  - Артишоки фаршированные
  - Салат из авокадо с креветками
  - Салат стрельца (с морепродуктами, артишоками и спаржей)
  - Шашлычки из тигровых креветок
  - Спагетти карбонара
  - Тиляпия с рисом и ананасами
  - Говядина, тушенная с морской капустой
  - Крабовый рулет с малиновым соусом
  - Говядина с соевыми ростками
  - Паста конкильони с тунцом
- Кухня Козерога
- Рецепты блюд для КОЗЕРОГОВ по питанию
  - Каре ягненка в кисло-сладком соусе
  - Капуста, запеченная в сметанном соусе с грибами
  - Телячьи ребрышки с анчоусами
  - Оладьи из цукини с сыром
  - Говядина с овощами
  - Слоеный пирог из баклажанов с моцареллой
  - Овощное рагу с маслятами
  - Говядина, запеченная с шампиньонами и сыром
  - Биточки говяжьи с белыми грибами
  - Салат «Сатурн» (с маринованными опятами)
  - Салат «европейский» (с фенхелем, рукколой и пармезаном)
  - Салат козерога (с копченой олениной)
  - Горячая закуска «Бретонь»
- Кухня Водолея
- Рецепты блюд для ВОДОЛЕЕВ по питанию
  - Пикато (фаршированная куриная грудка)

- Утиная грудка в шампанском соусе
- Салат «Цезарь»
- Салат «Аппенинский» (с сервелатом)
- Индейка, тушенная в горшочке с цветной капустой
- Салат «Нежный» (с ананасами)
- Куриное парфе
- Бутерброды, сэндвичи
- Пирог с творогом и курицей
- Салат «Пикантный» (с копченой курицей)
- Салат водолея (с курицей, ветчиной и сервелатом)
- Блинчики, фаршированные курицей и сыром
- Рисовая запеканка с колбасой

- Кухня Рыб
- Рецепты блюд для РЫБ по питанию
  - Рыбный суп «Три рыбы»
  - Салат «Морской»
  - Рулеты из цукини и семги
  - Судак под «шубой»
  - Филе дорады с персиковым конфитюром
  - Паста лумакони с рыбой
  - Ризотто с крабом
  - Тунец жареный с грибами и цветной капустой
  - Салат «колизей» (с малосольной семгой)
  - Деруны с семгой
  - Филе морского окуня с тушеными овощами
  - Суп-пюре грибной
  - Салат «Нептун» (с морепродуктами)
- Дополнение
  - Соус неаполитанский
  - Молочный соус бешамель
  - Соус для пиццы
  - Тесто для пиццы
  - Гренки для «Цезаря»
  - Картофельное пюре по-тоскански
  - Ростбиф маринованный
  - Цыпленок конфи

        - Винная карта
            -
            - Как правильно подобрать алкоголь?
            - Установление планеты – диспозитора Луны
            - Подбор винной карты
        - Зодиак застолий
            -
            - Определение знака, попавшего на 2-е место, и планет в нем
            - Положение знака на 2-м месте по счету от Асцендента (восходящего знака)
    - Часть 2
        - Худеем по луне
        - Лечебное голодание
        - Время приема пищи
        - Рекомендации по питанию спортсменам
            - Для силовых тренировок
            - Для аэробики, гимнастики, йоги
            - Для плаванья
        - Методика возвращения здоровья
            -
            - Как устранить десинхроноз?
            - Как привести здоровье в порядок без дорогостоящих лекарств?
        - Лечебная диета
            - Расположение планеты – управителя 6-го места Карты в знаках зодиака
            - Расположение планеты – управителя 6-го места в домах (местах) Карты рождения
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13

- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22

Алексей Кульков, Константин Красик
Энергия здоровья: кулинарная книга астролога

Введение

Астрология – это универсальная система для описания любых психоинформационных процессов и явлений. Ее интересная особенность заключается в возможности точно передавать вкусы конкретного человека. Например, в питании.

Еда является основой физического существования человека. Без еды невозможна жизнедеятельность. Пополнение жизненных сил организма происходит благодаря приему пищи. Неудивительно, что еда занимает ключевое место в мировой культуре, а в национальной культуре – национальная кухня, то есть комплекс традиционных кулинарных блюд.

Процесс приема пищи задействует в организме множество нервных рецепторов, прежде всего вкусовых. Дабы получать больше удовольствия от приема пищи, человек с древних времен стремился максимально разнообразить свое питание, придумывая новые кушанья и включая в свой рацион новые продукты. На сегодня в мировой кулинарии известны миллионы рецептов.

Человеческий вид биологи относят к всеядным, то есть способным питаться разнообразными продуктами. Но вот «всеядность» каждого конкретного представителя homo sapiens – утверждение весьма условное. За общей «всеядностью» человечества в целом стоит крайняя индивидуальность в вопросах питания каждого отдельного человека. Большинство людей имеют собственные вкусы и пристрастия в еде. Каждый из нас отдает предпочтение определенным продуктам и кулинарным технологиям. Какие-то блюда нам нравятся, и их употребление вызывает сильные положительные эмоции, другие блюда нам нравятся меньше, а некоторые вообще вызывают отвращение. Одни предпочитают холодные закуски, другие – горячие блюда, третьи обожают морепродукты, а четвертые налегают на овощи.

Постулат «о вкусах не спорят», сформулированный средневековыми философами-схоластами, еще несколькими веками ранее был взят на вооружение античными учеными-астрологами: «Зачем спорить о вкусах? Лучше их учитывать!» С древних времен астрологи стали разбираться в том, как состояние информационных полей[1] формирует вкусы человека в момент его рождения и как о них можно узнать по расположению планет в его индивидуальном гороскопе. Уже тогда это имело огромную практическую ценность, хотя бы потому, что правило «путь к сердцу мужчины лежит через его желудок» актуально во все времена!

Итак, из повседневной жизни мы можем сделать следующие выводы:

1. При всем разнообразии продуктов питания и всеядности биологического вида homo sapiens каждый из нас имеет свои определенные пристрастия в еде и предпочтения в продуктах.

2. Реакция на одно и то же блюдо у разных людей разная: для кого-то оно любимое, а кому-то совершенно не нравится.

> Как же определить, какие предпочтения в еде имеет ваш избранник или гость? Что из еды ему нравится?

Оказывается, вкусы в еде любого человека можно узнать с помощью нехитрых техник и простых приемов по индивидуальной (натальной) астрологической Карте[2] (Карте рождения). Закономерности между пристрастиями в пище и расположением планет в момент рождения были подмечены еще в Древнем Египте и Древней Греции. Большую популярность астрологические советы по поводу вкусов и питания приобрели в Древнем Риме и Византии. Знания по астрокулинарии были особенно ценимы арабами и другими ближневосточными народами, благоговеющими перед роскошью и гурманством.

С помощью простых астрологических техник, описанных далее, вы сможете легко определить вкусовые пристрастия человека, которому хотите угодить или на которого желаете произвести впечатление своими кулинарными способностями. Узнаете о том, какие продукты ему больше нравятся и полезны. Также получите немало подходящих оригинальных рецептов – в книге их собрано более полусотни. И все они не случайны.

Идея определения вкусовых пристрастий прорабатывалась авторами с 2005 года. Все рецепты неоднократно проходили вкусовую апробацию у разных людей (обоих полов, разных возрастов, профессий и социального положения). Разработчик большинства из этих рецептов – известный шеф-повар Константин Красик.

В своем исследовании авторы ориентировались на астрологическую символику, а также на опросы о вкусовых предпочтениях среди своих знакомых и клиентов, обратившихся за астрологической консультацией. Тщательно анализируя данные, Константин смог подобрать уникальный состав для каждого блюда, учитывая все индивидуальные вкусовые предпочтения, пристрастия и желания, заложенные в человеке в момент рождения.

Предлагаемые для кухни каждого знака зодиака блюда сбалансированы по составу продуктов. Многие из них подходят для диетического питания. В своей работе Константин Красик

ориентируется на то, чтобы блюдо было и вкусным, и полезным. Ведь еда – это не только источник удовольствия, это основной источник жизни и здоровья!

Подробная технология приготовления всех блюд описана профессиональным шеф-поваром.

Часть 1
Звёздная диета

Главные распорядители вкусов

Луна и питание

> Если вы хотите узнать вкусы интересующего вас человека, первое, на что вам нужно обратить внимание, – Луна в его Карте рождения. Это правило справедливо независимо от пола.

Еще в середине I тысячелетия до н. э. древними учеными было подмечено, что положение Луны влияет на психику и эмоции. Именно **лунные информационные ритмы закладывают в психику человека вкусовые пристрастия.** Они формируют эмоциональную сферу человека. А что такое вкусовые пристрастия с точки зрения психологии? Это производная от эмоций. Соответственно, все, что так или иначе связано с эмоциями, имеет непосредственное отношение к Луне.

Для женщин, девушек важность Луны вообще безгранична! Положение Луны прямо определяет их женское начало, женскую сущность, реализацию себя как женщины! Луна всецело владеет женщинами. Собственно говоря, любая женщина такова, какова Луна в ее гороскопе (Карте рождения), как она расположена: в какой фазе, в каком зодиакальном знаке, где она находится относительно горизонта и какие конфигурации образует с другими планетами. По Луне в натальной Карте можно даже определить, чего хочет женщина вообще. А учитывая текущее положение Луны – чего она хочет в данный момент.

На мужскую половину человечества влияние Луны не столь велико. На мужской мозг доминирующее воздействие оказывает Солнце. Но за определенные функции все равно «отвечает» Луна. **Своим положением в Карте рождения Луна закладывает интересы, увлечения, вкусы и пристрастия парня.** По расположению Луны в момент его рождения всегда можно сказать о том, что ему нравится. В том числе по расположению Луны можно определить его кулинарные пристрастия.

Вкусы и предпочтения, пристрастия и желания, интересы и склонности закладываются в человеке лунными ритмами. Всеми эмоциями управляет Луна. Более того, Луна определяет не только психологические характеристики, она управляет и биологическими факторами. Например, фазы Луны определяют дни овуляции яйцеклетки в организме женщины[3] (ее способность к зачатию). Таким образом, Луна «руководит» и процессами продолжения жизни, и процессами ее поддержания

– питанием. Есть гипотеза, согласно которой жизнь на Земле своим возникновением обязана не только Солнцу, но и Луне. Поэтому вполне логично, что кому, как не Луне, определять наши вкусы в питании.

Итак, чтобы определить, какие у вашего парня (или иного гостя, которому вы желаете угодить) вкусы в еде, первое, что вам нужно узнать, – в каком знаке зодиака у него находится Луна.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗНАК, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ ЛУНА?

Для того чтобы установить знак зодиака, в котором находится Луна[4], вам потребуется знать дату, место и время рождения.

В XXI веке наиболее простой и доступный способ выполнить расчеты – воспользоваться специальной компьютерной астрологической программой[5]. В программу необходимо ввести данную информацию и после проведения расчетов по астрологической карте или прилагаемой к ней таблице установить местоположение Луны.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВРЕМЯ РОЖДЕНИЯ ВАМ НЕИЗВЕСТНО, А УТОЧНИТЬ ЕГО НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ?

Сначала постройте Карту на 0 часов 00 минут по местному времени в том городе, где он родился. Отметьте положение Луны. Потом постройте Карту на тот же день, но на 23 часа 59 минут. Посмотрите, где оказалась Луна. Если Луна за это время не поменяла знак – прекрасно, вам повезло: для нашей задачи нам нужно знать положение Луны с точностью до знака. Смело берите данный знак.

Но если Луна в этот день сменила знак своего пребывания, то придется немного поднапрячься. Посмотрите на оба знака. Ниже приведены характеристики положения Луны в каждом зодиакальном знаке. Прочитайте характеристики ваших спорных знаков. Подумайте, какая характеристика больше подходит вашему парню. Постарайтесь при этом быть объективными. Берите в качестве знака Луны тот из двух спорных знаков, где описание психологического портрета больше совпадает с характером вашего мужчины.

Допустим, вам известна только дата рождения: 10 октября 1995 года. А время рождения неизвестно даже приблизительно. Тогда постройте астрологическую Карту на этот день и место его рождения, а вместо времени рождения укажите 0 часов 00 минут. Например: 10.10.1995, 00:00, Новосибирск, +6. Последняя цифра означает часовой пояс: в современные компьютерные астрологические программы уже включена база часовых поясов, поэтому, скорее всего, специально устанавливать его вам не придется (в крайнем случае, данная информация есть в Интернете). В построенной Карте найдите положение Луны. Луна занимает позицию 28° 54³ Овна. Значит, на начало суток 10 октября 1995 года Луна была в Овне. Теперь постройте Карту на конец этих суток: 10.10.1995, 23:59, Новосибирск, +6. Положение Луны изменилось: теперь ее долгота стала 11°28′ Тельца. Как видим, 10 октября 1995 года Луна перешла из знака Овна в знак Тельца. Раз вы не знаете изначально времени рождения, вам следует внимательно прочитать описание Луны в Овне и Луны в Тельце, сравнить их. И путем сравнения выбрать вариант,

который наиболее соответствует тому человеку, чья Карта рассматривается.

Не ждите, что описание будет соответствовать на 100 %! Достаточно, чтобы оно соответствовало на 80 %. Дело в том, что влияние Луны всегда проявляется в комплексе с другими показателями гороскопа (натальной Карты). Поэтому некоторые характеристики могут оказаться сглаженными воздействием других планет. Также есть вероятность, что некоторые особенности натуры вам еще не открылись.

ВНИМАНИЕ! Если время рождения вам известно точно, то определяйте положение Луны именно на это время и не ищите соответствия с характеристиками, которые приведены ниже. Если время рождения вам известно в некотором диапазоне, например утро или вечер, то берите в расчет не весь день, а только данный диапазон. Как «утро» уместно взять период с 3 часов ночи («под утро») до 11 часов утра. Как «вечер» – с 15:30 до 23:30. Используйте все известные вам данные.

Луна в знаках зодиака

Луна в ОВНЕ

Этот парень «тащится» от всякого рода технических устройств. Наверняка у него есть «навороченный» IPhone, IPad, планшет, ноутбук или что-либо еще в этом роде. Он обожает водить машину. Ему вообще нравится возиться с техникой. В нем есть что-то непосредственное, порой он напоминает ребенка и поражает своей наивностью и идеализмом. Он очень прямолинеен в своих эмоциях и совершенно не умеет их скрывать. Если радуется, то всегда искренне, если обижается, то очень бурно. Если ему что-то не нравится, что-то не устраивает, то он прямо об этом говорит: он честный, как ребенок. Эмоции проявляются сильно. Его отличительная особенность – крайний индивидуализм. Его очень трудно назвать компанейским

человеком. Совершенно не умеет считаться с мнением окружающих: всегда поступает так, как хочет; эгоистичен и безучастен. Очень любит подчеркнуть свою индивидуальность и превосходство над окружающими. Всегда и обо всем имеет свое мнение. Говорит строго по делу, не любит пустой болтовни: если ему нечего сказать, просто молчит. Зато он романтик. Его нередко могут посещать неожиданные идеи: может внезапно сорваться и куда-то помчаться, при этом потащить вас (и кого-нибудь еще) за собой.

Луна в ТЕЛЬЦЕ

Данный человек никуда и никогда не спешит. Он размерен и нетороплив. Его совершенно невозможно сбить с толку, обескуражить, смутить: непоколебим, как скала. Живет в реальном мире: в облаках не витает, «гениальными» идеями не страдает. Имеет практичный взгляд на мир, материалист. Наверняка он что-нибудь коллекционирует. У него много личных вещей, в том числе одежды: в этом он даст фору любой девушке. Имеет прекрасное деловое чутье, хорошие хозяйственные способности. Знает цену деньгам. В эмоциональном плане он уравновешен и инертен: никогда не взрывается по пустякам, но если все же он на кого-то разозлился, его реакция будет жестокой и безжалостной. Если его увлек разговор с приятелем, то это надолго: «трепаться» он может часами. Но и молчать он тоже может неделями, если обиделся: никогда не сделает первый шаг к примирению. Упрям до невозможности. Страшный консерватор: сильно привязан к старым вещам и никогда не изменяет своим привычкам. Избегает любых перемен. Лучший способ с ним поругаться – попытаться отучить его от старой привычки. Сам же он очень любит где-нибудь расположиться с комфортом: в удобном кресле / на диване / на веранде с выпивкой и закуской, с журналом или ноутбуком. Вообще ценит уют, комфорт и удовольствия. В быту он весьма требовательный.

Луна в последних градусах Тельца говорит о мрачности натуры, склонности к меланхолии и подверженности депрессиям.

Луна в БЛИЗНЕЦАХ

Такой Луной представлен веселый и общительный парень, безмятежный, очень приятный и интересный в общении. Когда проводишь с ним время, чувствуешь себя легко и непринужденно. Ему нравится собираться компанией, ходить в гости, приглашать гостей к себе, выезжать на пикники. И общаться, общаться, общаться. Он очень легкий на подъем. В его характере – позвать всех съездить в выходные на экскурсию в соседний город или в какое-нибудь интересное место. Быстро понимает намек на то, что девушка не будет против, если он пригласит ее в театр или кино. Для него не проблема куда-то съездить, с кем-то переговорить. Все его действия и предложения обычно спонтанны. А вот с планированием как раз наблюдаются проблемы. С ним вообще невозможно о чем-либо договориться. В его стиле – клятвенно пообещать и не сделать! Несколько раз «передоговориться», а в последний момент передумать или просто проснуться «не в том настроении». Он вообще поражает своей необязательностью и безответственностью! Но он считает это нормальным и искренне не понимает, зачем вспоминать о каких-то вчерашних/позавчерашних планах?! И вообще, сегодня новый день и все по-другому! Его эмоции слишком лабильны: у него семь пятниц на неделе. Такая натура: сиюминутно что-нибудь меняет. На него совершенно нельзя положиться, нельзя рассчитывать на его поддержку, зато с ним интересно и возможны приключения. Будучи легкомысленным, он так же легко относится к чужим проступкам. Обиды забывает быстро. Не ревнив.

Луна в последних градусах Близнецов предупреждает о склонности к обманам, патологической ненадежности, психической неуравновешенности.

Луна в РАКЕ

Очень милый молодой человек, от которого веет покоем, уютом, надежностью. Нельзя сказать, что он необщительный, просто ему очень комфортно находиться в домашней обстановке. Его смущает незнакомая обстановка, другие люди. На людях он имеет склонность замыкаться в себе, но в своей компании, дома или среди друзей он раскрывается самыми интересными сторонами своей натуры. Он – душа компании, заводила и балагур. Сам очень привязан к старым друзьям. С новыми людьми держится настороженно. Натура чувствительная, эмоциональная и сентиментальная. Любит впадать в воспоминания, грустить. Всегда готов посочувствовать и поддержать. Добрый и отзывчивый человек, любит детей и животных. У него тонкая и ранимая психика, этим объясняется его внезапная замкнутость или даже агрессивность: чувствуя угрозу, он интуитивно старается закрыться от мира, спрятаться, бессознательно переходит к обороне. Он чрезвычайно восприимчив, поэтому всячески избегает выяснения отношений, ссор и вообще любых ситуаций, способных нарушить его душевное равновесие. Очень обидчив и крайне ревнив. Все происходящее принимает близко к сердцу. Зато полон романтики: любит звездное небо, ужин при свечах или что-то в этом роде. Рядом с ним ощущается покой и безмятежность. Этот молодой человек обладает удивительными качествами натуры: ему очень легко удается располагать к себе людей, входить в доверие, а также от него исходит сильнейший магнетизм и сексуальность. У него много поклонниц, друзья и приятели тоже дорожат им. Люди вообще тянутся к нему.

Луна во ЛЬВЕ

Этот человек увлекается спортом, интересуется политикой, бизнесом – всем тем, где можно стать успешным. Обожает быть в

центре внимания. Любит выходить в свет, находиться на людях, проводить время в публичных местах, где ему хочется не столько на других посмотреть, сколько себя показать, а заодно и вами похвастаться. Большое значение придает тому, как выглядите вы. Хвастлив без меры, очень падок на лесть, от комплиментов расцветает. Не переносит даже намека на критику. Стремится быть объектом всеобщего внимания и уважения. Щедрый: ему нравится шиковать, демонстрировать свое превосходство. Старается обзавестись вещами, подчеркивающими статус: брендовой одеждой, шикарной машиной, стильными часами или аксессуарами. Готов потратить последние деньги, лишь бы произвести впечатление. У него много слабых мест – женщины или одна женщина манипулируют этим парнем. Вместе с тем он благороден, искренен и великодушен, как настоящий рыцарь. Умеет уважать женщин и говорить комплименты.

Луна в ДЕВЕ

Беспокойная натура. Он не может просто взять и расслабиться: постоянно ищет проблемы, особенно там, где их нет. Имеет склонность к мазохизму. У него снижены эмоциональность и чувствительность, поэтому ему нужны внешние раздражители, сильные впечатления, встряски, выброс гормонов. С другой стороны, он жуткий зануда: обязательно достанет хоть с какой-нибудь мелочью. Обычно подробно отвечает на вопрос: «Как дела?» Кого-то из родственников, приятелей, друзей, а возможно, и вас использует как личного психолога. Обожает изливать душу, жаловаться на жизнь. Но советами и рекомендациями всегда пренебрегает. Сам же раздает советы всем: направо и налево, по поводу и без, постоянно учит жить. Считает свои мысли истиной в последней инстанции. К окружающим настроен очень критически, всегда подмечает чужие недостатки и не упустит случая поиронизировать. Льстить и говорить комплименты совершенно не умеет: даже в самых искренних комплиментах у него прослеживается некий сарказм. От него нельзя дождаться восторгов или одобрения. Открыто демонстрирует свое равнодушие или отсутствие интереса, не

считаясь не только с чужими чувствами, но и с элементарным этикетом. Но сам нуждается в том, чтобы его постоянно одобряли, хвалили, иначе он впадает в меланхолию. Обычно у такого парня есть полезное увлечение, которое может стать профессией, например интерес к автомеханике, слесарному делу, ремеслу, кулинарии, психологии, экономике, иностранным языкам. Либо он занимается нумизматикой, коллекционированием книг, минералов, ценных предметов. Либо просто умеет делать что-то полезное. Малоэмоционален и меланхоличен: первый кандидат на обвинение в холодности, бесчувственности и бессердечности. Зато благодаря своему природному хладнокровию никогда не теряет головы и в любой ситуации трезво мыслит. В личных отношениях он очень честный, конкретный и порядочный. Без крайней необходимости не станет обманывать, вводить в заблуждение, морочить голову. Если «накосячил», то честно в этом признается.

Луна в ВЕСАХ

У этого парня есть один, но заметный недостаток: он сам никогда не знает, чего он хочет. Необходимость сделать выбор или принять решение превращается для него в настоящую проблему. Безынициативен и нерешителен: он не может решиться на ответственный шаг, его всегда нужно к этому подводить и подталкивать. И даже приняв решение, он начинает в нем сомневаться. Надеется, что кто-то, например вы, станет решать за него. Зато он обладает очень редким качеством: всегда думает, прежде чем говорить! Он очень тактичный, безумно обаятельный, дружелюбный и весьма темпераментный. Общаться с ним – одно удовольствие. Он превосходный друг и партнер. Умеет ценить и уважать чужое мнение. Рядом с ним ощущаются уют, комфорт, безмятежность, гармония. У него идеальный вкус (к его советам есть смысл прислушиваться). Сам он всегда отлично выглядит: следит за своей внешностью, тщательно подбирает гардероб, занимается спортом. Можно сказать, что умение хорошо выглядеть – это его визитная карточка. Он создает вокруг себя гармоничную обстановку. Ему вообще хочется, чтобы вокруг него

все было идеально красиво. У него спокойный и уравновешенный нрав. Наблюдается большой интерес к технике, различным техническим приспособлениям: телефонам, ноутбукам, автомобилям и т. д.

Луна в СКОРПИОНЕ

На первый взгляд производит впечатление спокойного и уравновешенного молодого человека, но это впечатление обманчиво. У него внутри постоянно кипят страсти, эмоции, переживания. Его характер – самый настоящий вулкан! Это ключевая особенность его натуры. Для него характерны перепады настроения. Флегматичный парень вдруг вспыхивает, точно проснувшийся вулкан. Зажечь его может что угодно: новая идея, увлечение, сексуальное влечение, но также накопившиеся обиды, которые он долгое время держал в себе. Когда он влюбляется, начинает дарить цветы, заваливает подарками, окружает вниманием, темпераментно добивается взаимности, любит «брать быка за рога», идти напролом. Без преувеличения, покажет себя непревзойденным любовником! В нем скрыт сильнейший сексуальный потенциал. При заурядной внешности это покажется особенно поразительным. Со стороны можно подумать: ну что они все (или его половинка) в нем нашли? Их притянул сильнейший сексуальный магнетизм, перед которым невозможно устоять. Этот парень способен вскружить голову одним своим присутствием. В страсть он уходит с головой. Но ладить с ним бывает непросто: он страшно обидчив и патологически ревнив, злопамятен и мстителен. Он не переносит поверхностного и легкомысленного отношения к себе. Друзья у него обязательно надежные и проверенные. И в любви он также ждет глубоких чувств. В отношениях нередко ставит вопрос ребром: или я, или… Остро реагирует на недостаток внимания. А недостаток страстности и темперамента он вполне способен принять за личное оскорбление. Любая обида больно ранит его психику. Тем не менее он склонен долгое время не показывать своих обид, не реагировать даже на прямые оскорбления и унижения (это особенно свойственно подросткам). Но в какой-то момент его

обиды прорываются наружу, и он наносит сокрушительный ответный удар обидчикам. Например, родственникам или жене устраивает грандиозный скандал. И надо заметить, что он в любом случае периодически нуждается в «извержениях», выбросах своих эмоций, что проявляется в регулярных скандалах, ссорах, выяснении отношений, сценах ревности. Это такой способ разрядки: он слишком восприимчив и чувствителен, и ему необходимо избавляться от переполняющих его эмоций. Как правило, такой парень имеет очень сильное, страстное, практически маниакальное увлечение чем-либо, которому уделяет немало времени. Чаще всего это спорт, автомобили, техника, компьютеры, коллекционирование оружия или иной мужской атрибутики.

Луна в СТРЕЛЬЦЕ

Мужчина-мустанг. Он всегда в движении, всегда в бегах. Его невозможно удержать на месте или около себя. Его постоянно влекут и манят новые идеи, новые горизонты, новые знакомства. В домашней обстановке ему откровенно скучно. Он очень любит путешествовать, даже просто куда-то ехать, кататься на машине, выходить в свет, бывать на людях, общаться. Ему интересны умные беседы, эрудированные собеседники. Обычно ему не нравится, если вы звоните ему или заваливаете сообщениями, поскольку очень ревностно относится к своей свободе, а подобные сантименты воспринимает как покушение на нее. Непостоянен и переменчив. Особо не скрывает, что не является верным партнером. Но и сам не ревнив. Вообще не любит «заморачиваться» и усложнять себе жизнь. К любым вещам относится очень просто. В этом его достоинство и недостаток: его чувства, эмоции, симпатии, интересы, увлечения поверхностны. У него всегда широкий круг интересов. Чаще всего в этот круг входят спорт (особенно командные игры, гонки), автомобили, путешествия, иностранные языки, философия, животные. Быстро и легко увлекается чем-то новым. Но страсти и постоянства ему явно недостает. Быстро забрасывает старое увлечение и переключается на новое. Избегает людей с проблемами, не любит

выяснять отношения. Часто меняет круг общения, потому что не хочет связывать себя никакими, даже дружескими, обязательствами. Безучастен к чувствам и проблемам других. Ему всегда проще отмахнуться от просьбы, забыть про нее, чем помочь и тем самым укрепить отношения. Старые приятели ему становятся скучны, обязательства давят на него – он стремится вырваться навстречу новым и интересным контактам, переменам и разнообразию. Однако в обмен на личную свободу искренне готов уважать ваши интересы и даже «скакать» по жизни рядом. В личных отношениях ценит прежде всего интересное общение.

Луна в КОЗЕРОГЕ

Сказать, что у этого парня очень тяжелый характер, – это не сказать ничего! Уже то, что вы проявляете к нему какой-то интерес, – подвиг с вашей стороны. У него никогда не бывает все хорошо. Всегда и постоянно находятся какие-то проблемы! При этом он жуткий зануда: это ему не так, а то ему не эдак. Вечно недоволен своей жизнью: постоянно ищет виноватых в своих неудачах, в своей неустроенности. Часами может рассказывать, как плохо с ним обращались его бывшие. Лучше кого бы то ни было умеет достать своим занудством и придирчивостью. Это лучший специалист по «выносу мозга». Упрям, своеволен, эгоистичен. С ним очень сложно договариваться, потому что он не готов принимать в расчет чье-либо мнение, кроме собственного. Искренне считает себя всегда правым, а окружающих, в том числе вас, неразумными. Может принять за вас решение, даже не посоветовавшись с вами. Совершенно не умеет выражать свои чувства. По этой причине часто выглядит глупо, что его еще больше злит. Одной фразой его можно охарактеризовать так: законченный пессимист, который ничего хорошего не ждет от жизни.

Луна в ВОДОЛЕЕ

Парень-оригинал. В нем есть нечто яркое, особенное, уникальное, незаурядное – талант или иная способность, чем он заметно выделяется на фоне других, бросается в глаза. Скорее всего, он не просто чем-то увлекается – он ас, мастер в этом деле, а возможно, изобретатель, первооткрыватель. Он умеет произвести впечатление, особенно при первой встрече. Несколько эксцентричен. Он всегда полон оригинальных идей. Склонен делать неожиданные предложения, например: «А давай прямо сейчас все бросим и махнем на/в…» Обо всем и всегда имеет собственное мнение, которое обычно расходится с общепринятым. Не признает правил и авторитетов. Его совершенно не волнует, как он выглядит со стороны. Демократичен до мозга костей. Индивидуалист, но охотно готов уважать ваше мнение, если оно искреннее и обдуманное.

Ненавидит глупость, тупость, хамство, наглость, стереотипы и ограниченность. Ценит свою свободу и уважает свободу других. Как правило, имеет активную гражданскую позицию и даже может быть борцом за сексуальные свободы или права антарктических пингвинов просто потому, что он небезучастен к чужим проблемам и постоянно готов поддержать свободу, равенство и братство. Очень ценит и уважает дружбу. Рубаха-парень, всегда протягивает руку помощи. При этом у него спокойный, уравновешенный, коммуникабельный, доброжелательный и дружелюбный характер. Он всегда готов выслушать и обсудить. Прирожденный психолог. Никогда не рубит с плеча.

Луна в РЫБАХ

Окружающие часто отмечают, что у этого человека есть странности, притом весьма существенные. Он как бы не от мира

сего. Живет на своей волне, очень своеобразный. Такое впечатление, что он не всегда понимает, что происходит в реальном мире. Большой фантазер, творческая натура, с тонкой психикой. У него заметно выражена склонность к оппортунизму: любит слушать советы, рекомендации, со всеми соглашается и никогда ни с кем не спорит, но при этом всегда делает все по-своему. Все решения принимает под влиянием эмоций, логические аргументы игнорирует. Любит уходить в себя. Впечатлительный, эмоциональный, сентиментальный, добрый и безобидный. Но абсолютно ненадежный и непостоянный. С ним бесполезно о чем-либо договариваться: он легко забывает об обещаниях. Верностью и постоянством также не отличается. Он всегда раздосадован тем, что вы так далеки от воображаемого им идеала! Склонен к мазохизму, обожает душевные страдания. Ему необходимы острые ощущения, сильные впечатления, страдания – он получает от них «кайф». По этой причине его может тянуть на ссоры. Его сексуально возбуждает обстановка: пляж, бассейн, сауна, душевая, раздевалка, места у воды; он из тех, кому нравится секс на пляже.

Восточная сторона неба: восходящий знак зодиака и знак, готовящийся к восходу

Итак, с положением Луны в его гороскопе (Карте рождения) вы определились. Это очень важный и основополагающий показатель в определении его вкусовых пристрастий. Но психика человека устроена очень сложно. Эмпирическим путем из наблюдений было установлено, что вкусовые пристрастия каждого человека, помимо основного фактора – знака местоположения Луны, зависят от еще одного показателя гороскопа. Этот показатель – **знак, готовящийся к восходу** (на момент рождения).

Известно, что Земля вращается вокруг своей оси. Поэтому мы можем наблюдать такой астрономический цикл, как смена дня и ночи. Город, в котором вы живете, в течение дня то оказывается на освещенной Солнцем стороне земной поверхности (у вас день), то «уезжает» в тень, в неосвещенную часть (наступает ночь). Ночью вы также можете наблюдать, как в восточной стороне неба восходят звезды, планеты, Луна (если она видна в эту ночь, вблизи фазы полнолуния). Взойдя, они движутся слева направо (а в Южном полушарии – справа налево) по дугообразным траекториям вокруг Полюса мира (в нашу эпоху там находится Полярная звезда – самая яркая в созвездии Малой Медведицы, расположенная на конце ее ковша; Полярная звезда –

единственная, которая в течение суток никуда не движется). Затем плавно поднимающиеся над горизонтом звезды и планеты достигают своей максимальной высоты в южной стороне неба (а в Южном полушарии – в северной) вдоль линии, называемой дневным меридианом. А потом так же плавно начинают опускаться и заходят за горизонт в западной стороне неба. Однако звезды и планеты восходят не только ночью, но и днем. Просто днем они не видны из-за яркого Солнца. Земля вращается непрерывно и в течение суток совершает полный оборот вокруг своей оси. Поэтому каждый день над всей земной поверхностью от северного полярного круга до южного последовательно восходят все 12 знаков зодиака.

Как это себе представить? Не так сложно. Например, на дворе 19 мая. Солнце, как известно из распространенных солнечных календарей, находится в знаке Тельца. Рано утром, на рассвете, Солнце будет в восточной стороне неба (на северо-востоке), а значит, над горизонтом будет восходить знак Тельца. Но вот Солнце, находящееся в последних градусах Тельца, взошло и стало подниматься над горизонтом. И на восточном горизонте в это время уже оказался следующий знак зодиака – Близнецы. Спустя два часа Солнце высоко поднимется над горизонтом, и на восточном горизонте знак Близнецов сменит Рак. Ближе к полудню это место займет знак Льва, а незадолго до самого полудня на горизонте окажется Дева, которая спустя три часа уступит его Весам. Ближе к вечеру, когда Солнце будет клониться к западу, на востоке, как и положено, окажется противоположный знак – Скорпион. Ведь логично, если знак Тельца виден на западе, то противоположный – Скорпион – будет в противоположной стороне неба, то есть на востоке. И вот Солнце и знак Тельца заходят за горизонт. А кто восходит? Разумеется, знак зодиака из противоположной сферы. После взошедшего с заходом Тельца Скорпиона на востоке окажется знак Стрельца. А потом ближе к полуночи – знак Козерога. После полуночи место на востоке займет Водолей. А потом к концу ночи – Рыбы. Овен в мае будет на восходе под утро. В любом другом месяце картина повторяется. Например, в сентябре утром будет восходить знак Девы, где первые $^{2}/_{3}$ месяца находится Солнце. Солнце восходит на востоке, значит, восходит тот знак, в котором оно находится. Поднимаясь над горизонтом, Дева по-прежнему будет передавать эстафету Весам. Скорпион на горизонте окажется уже около полудня. А сразу после полудня его сменит Стрелец, а далее по цепочке – Козерог. К вечеру, когда Солнце будет на западе, в восточной стороне неба, как и следовало ожидать, будут противоположные знаки: Водолей, а на заходе Солнца – Рыбы.

После захода – Овен. В первой половине ночи – Телец. Ближе к полуночи – Близнецы, в полночь и после нее – Рак, под утро в сентябре восходит Лев.

Поймите главное – ежедневно каждый знак зодиака бывает восходящим! А также то, что восходящий знак – это отдельный, самостоятельный элемент астрологической Карты, он не должен повторять знак Солнца или Луны.

В астрологии восходящим знаком называют тот знак зодиака, который в заданный момент времени находится на восточном горизонте. Или, проще говоря, восходит из-под горизонта.

Астрономически **восходящий знак определяется как тот знак, в котором оказалась точка Асцендента.** Асцендент – это точка пересечения эклиптики и восточного горизонта. Эклиптика – это видимый путь Солнца среди звезд в течение года, или, по сути, орбита Земли. Вдоль эклиптики также движутся Луна и планеты. На ней основаны и знаки зодиака: область неба вдоль эклиптики, в которой происходит движение Луны и планет, называется поясом зодиака, или зодиаком. Восходящий знак зодиака астрологи обычно называют знаком Асцендента.

В полярных областях не все точки эклиптики могут совпасть с горизонтом. Так получается из-за того, что земная ось наклонена (под углом 23° 2*T* 44”) к плоскости ее орбиты (к эклиптике). Например, в июне, июле в полярных широтах наблюдается такое астрономическое явление, как полярный день. В это время года Солнце не заходит за горизонт в течение суток. А в противоположные месяцы года, в декабре и январе, вообще не восходит. В полярных широтах как знак Асцендента принимается знак, который находится в данный момент на востоке, даже если он и не совпадает с горизонтом.

ЧТО СИМВОЛИЗИРУЕТ АСЦЕНДЕНТ В КАРТЕ РОЖДЕНИЯ?

Асцендент (и весь знак, в котором он находится, – восходящий знак зодиака) символизирует личность человека и его физическое тело. По восходящему знаку астролог может описать характер человека, его индивидуальные особенности, способности, таланты, физические данные. Средневековые астрологи называли его «Vita» – от латинского «жизнь».

КАКОЕ ОТНОШЕНИЕ ИМЕЕТ АСЦЕНДЕНТ (И ВОСХОДЯЩИЙ ЗНАК) К ПИТАНИЮ?

Непосредственного отношения к вопросам питания восходящий знак не имеет. Но у Асцендента есть важная особенностъ: он определяет расположение всех знаков относительно горизонта. То есть восходящий знак – это знак зодиака, который в данный

момент времени находится на восточном горизонте (астрономически – восходит из-под горизонта). И это означает, что следующий за ним знак зодиака находится еще под горизонтом. Но вследствие вращения Земли вокруг своей оси, через некоторое время он подойдет к горизонту. В него переместится Асцендент, и он станет восходящим знаком. Но в заданный нами момент времени он находится еще под горизонтом, как говорят астрономы и астрологи, и только собирается взойти.

Пусть наблюдатель смотрит в южном направлении. Тогда слева от него будет восточный горизонт, из-под которого появляются (восходят) звезды и планеты, а справа – западный, где звезды и планеты заходят за горизонт. На рис. 1 из-за горизонта восходит знак Рака. Это и есть восходящий знак зодиака в данный момент. Знак Рака на широте Москвы, Новосибирска и большинства городов России восходит на северо-востоке. В южных регионах – ближе к востоку. На юго-западе заходит в это время противоположный знак эклиптики – Козерог. Солнца на схеме не видно, следовательно, оно под горизонтом. Зато над горизонтом оказалась Луна, а также некоторые планеты: Венера, Марс и Юпитер. При этом каждая из планет находится в определенном знаке зодиака (Луна – в Водолее, Венера – в Раке, Марс – в Рыбах, Юпитер – в Овне). Поскольку время ночное, то видны и некоторые звезды.

Поскольку на восходе здесь оказался знак Рака, то готовящийся к восходу знак – Лев. Пока он находится под горизонтом, потому не виден.

АСЦЕНДЕНТ
символизирует
ЛИЧНОСТЬ
человека и его
физическое
ТЕЛО

Рис. *1. Вид эклиптики над горизонтом. Звездное небо схематично представлено из точки наблюдения на местности. Видимый сферический участок небесной сферы спроецирован на плоскость*

Этот, следующий за восходящим знаком, знак зодиака играет важную роль в вопросах питания. Если восходящий знак символизирует личность и физическое тело обладателя Карты рождения, то следующий за ним знак зодиака (то есть 2-й знак[6], считая от Асцендента) символизирует питание – то, что поддерживает физическое тело. В астрологической Карте это место связи человека с материальным миром, со всем тем, что поддерживает его физическую материю, его тело. Поэтому данное место Карты называют домом денег, имущества и питания. Именно этот знак индивидуальной Карты рождения очень важен в определении вкусов и гастрономических потребностей.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ АСЦЕНДЕНТА, А

СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ВОСХОДЯЩИЙ И 2-Й ПОСЛЕ НЕГО ЗНАКИ?

Асцендент определяется по точному времени рождения. Кстати, в эпоху Античности восходящий знак называли гороскопом. Слово «гороскоп» происходит от греческих слов hora – «час» и scopeo – «наблюдаю», «фиксирую».

Без данных о времени и месте рождения установить восходящий знак не всегда бывает просто. Поэтому, если такая возможность есть, обязательно уточните данные о времени и месте рождения. А расчеты выполнит компьютер.

Гораздо сложнее дело обстоит в том случае, если время и место рождения вам не известны и узнать их не представляется возможным. Определить знак Асцендента будет немного сложнее, чем определиться со знаком Луны. Луна если и меняет знак в течение суток, то всегда не более чем один на другой. А Асцендент в течение суток проходит по всем 12 знакам зодиака. С увеличением числа вариантов растет и риск ошибки. Но попытаться вычислить знак Асцендента самостоятельно даже в этом случае можно по тому же принципу, что и с Луной: сравнить описание Асцендента в каждом знаке и выбрать наиболее подходящее.

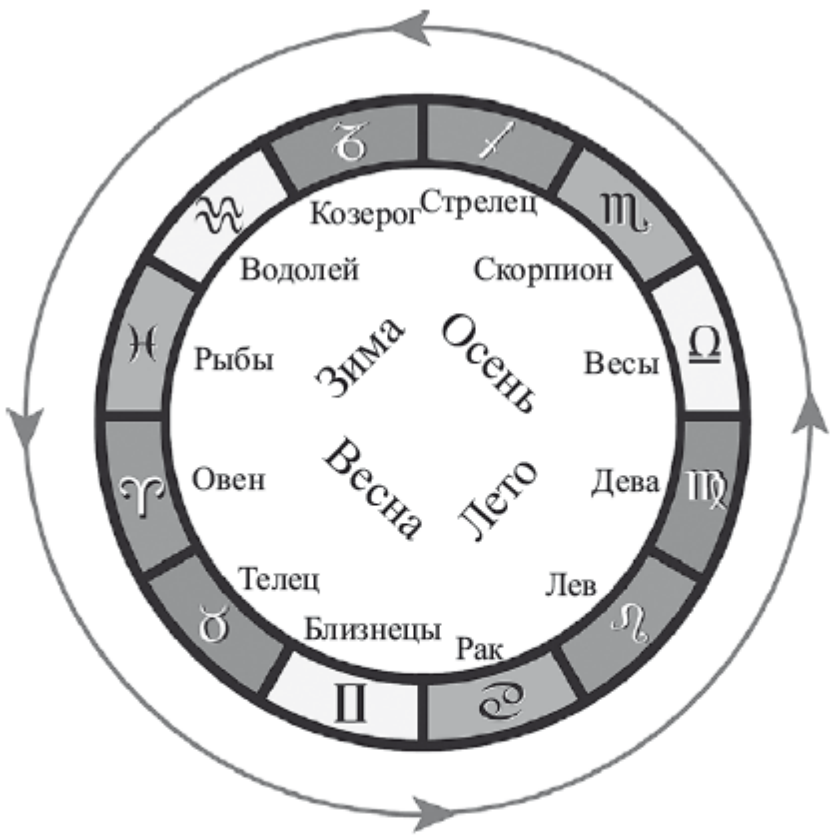
ВНИМАНИЕ! Если время рождения вам известно точно, вводите именно эти данные и не переживайте из-за соответствия приведенным ниже характеристикам. Если время рождения вам известно в некотором диапазоне, например утро или вечер, то берите в расчет только те знаки, которые восходили в этот период.

Допустим, человек родился 16 февраля 1992 года в Москве ночью, но точное время не известно. Считаем, что «ночью» могли назвать период времени от полуночи до восхода Солнца. На 16.02.1992 года, 00:00, Москва (часовой пояс +3), Ас-цендент располагался в 1° 37’ Скорпиона. Значит, на начало заданного диапазона (ночи) восходящим знаком был Скорпион. В 02:50 Асцендент переместился в Стрельца (с этого момента Стрелец – восходящий знак). Затем в 05:26 Асцендент перешел в Козерога (и далее с этого момента Козерог стал восходящим знаком). В 07:07 его сменил Водолей (Асцендент перешел в Водолея). И там он пробыл как раз до восхода Солнца из 26° 47’ Водолея ровно в 08:00. Следовательно, если точно известно, что человек родился в Москве 16 февраля 1992 года ночью, то восходящим знаком у него может быть только Скорпион, Стрелец, Козерог или Водолей[7]. Используйте любые подсказки.

Если Луна определяла интересы, увлечения, пристрастия,

общий характер психики, то знак Асцендента описывает в первую очередь поведение человека, его яркие особенности.

После того как вы определились с восходящим знаком – знаком Асцендента, обратите все внимание на следующий за ним знак по ходу зодиака (рис. 2), поскольку не восходящий знак, а именно следующий за ним знак «заведует» вопросами питания. Напоминаем, что восходящий знак символизирует тело (обладателя Карты рождения), а следующий за ним знак (по ходу зодиака, готовящийся взойти) – все материальное, что питает, поддерживает тело. То есть еду, питание.



Ход зодиака, против часовой стрелки:
Овен — Телец — Близнецы — Рак — Лев — Дева — Весы — Скорпион — Стрелец — Козерог — Водолей — Рыбы

Рис. 2. *Знаки зодиака. Порядок зодиакального круга*

Если **Асцендент в Овне,** то 2-м знаком от него, знаком,

отвечающим за еду и питание, будет **Телец.**

Если **Асцендент в Тельце,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будут **Близнецы.**

Если **Асцендент в Близнецах,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Рак.**

Если **Асцендент в Раке,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Лев.**

Если **Асцендент во Льве,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Дева.**

Если **Асцендент в Деве,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будут **Весы.**

Если **Асцендент в Весах,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Скорпион.**

Если **Асцендент в Скорпионе,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Стрелец.**

Если **Асцендент в Стрельце,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Козерог.**

Если **Асцендент в Козероге,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Водолей.**

Если **Асцендент в Водолее,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будут **Рыбы.**

Если **Асцендент в Рыбах,** то 2-м знаком от него, знаком, отвечающим за еду и питание, будет **Овен.**

Когда вы определите знак, отвечающий за питание и прием пищи, вам потребуется он сам для определения закономерностей в питании и особенностей приема пищи. Об этом подробно рассказано в главе «Зодиак застолий».

Также потребуется взять в расчет планету – управителя знака и тот знак, в котором эта планета находится.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПЛАНЕТУ – УПРАВИТЕЛЯ ЗНАКА?

В астрологии планеты связаны со знаками зодиака в соответствии с халдейской системой. Солнце, как источник света и тепла, находит свое место в активном, огненном знаке, в знаке середины лета (максимума тепла) – во Льве. Луна – спутница Солнца, владычица вод – находит свое убежище в пассивном, водном знаке – в Раке. Остальные планеты получают по 2 знака, по 2 обители, в соответствии с удалением их орбит от Солнца. Под ведение Меркурия, таким образом, подпадают знаки, непосредственно граничащие со знаками светил, Раком и Львом, – Близнецы и Дева. Венере, чья орбита идет следом за орбитой Меркурия, достаются следующие по порядку знаки: Телец и Весы. Марсу достаются Овен и Скорпион. Юпитеру соответствуют

Рыбы и Стрелец. И наконец[8], Сатурну остаются самые удаленные от светил знаки: Водолей и Козерог. В табл. 1 приведены управители знаков зодиака.

Таблица 1. Планеты – управители знаков зодиака

Знак зодиака		Хозяин (планета-управитель, диспозитор) знака	
название	обозначение	название	обозначение
Овен	♈	Марс	♂
Телец	♉	Венера	♀
Близнецы	♊	Меркурий	☿
Рак	♋	Луна	☽
Лев	♌	Солнце[9]	☉
Дева	♍	Меркурий	☿
Весы	♎	Венера	♀
Скорпион	♏	Марс	♂
Стрелец	♐	Юпитер	♃
Козерог	♑	Сатурн	♄
Водолей	♒	Сатурн	♄
Рыбы	♓	Юпитер	♃

Асцендент в знаках зодиака

Асцендент в ОВНЕ

Смелый парень. Очень активный, энергичный и решительный. Он во всем любит идти напролом, очень напорист и упрям. Своевольный, ему все равно, что ему говорят или советуют, он никогда и никого не слушает и всегда делает все по-своему. Уже в ранней юности стремится к самостоятельности и добивается независимости от родителей. Отчаянный, не боится рисковать. Никогда не уклоняется от драки, а порой бывает и сам излишне задирист. Всегда прямо говорит в лицо то, [9] что думает. Честный и искренний, но весьма беспардонный тип. Индивидуалист.

Никогда надолго ни о чем не задумывается: решения принимает практически мгновенно. Склонен рубить с плеча. Вспыльчивый, но отходчивый, быстро выпускает пар и успокаивается. Однако в порыве ярости может наломать дров. Его часто подводят его же горячность, поспешность в действиях и безрассудство. У него не было бы и половины проблем, если бы он хоть изредка задумывался о том, что он делает и стоит ли это делать. Но он никогда не переживает по таким пустякам. Вообще, он законченный оптимист и уверен, что без вечных проблем и экстрима жизнь была бы пресной и скучной. Он герой строк: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас!» Непримирим при отстаивании своих взглядов, убеждений, права на независимость – его невозможно переспорить, да это и небезопасно: когда заканчиваются слова, в ход могут пойти руки, ноги, окружающие предметы. Он прирожденный борец, и порой ему все равно с кем воевать: лишь бы кипели страсти. Но он именно из тех парней, кто может вмешаться, если видит несправедливость, заступиться за того, кого обижают.

Асцендент в ТЕЛЬЦЕ

Спокойный и уравновешенный парень. Его реакции неторопливы и медлительны. Кое-кто даже может считать его «тормозом». Он весь такой основательный, немного неповоротливый и меланхоличный. Всегда сдержан и холоден: его невозможно увлечь, вскружить ему голову. Часто производит впечатление ленивого человека, но это не так. Он просто не любит напрягаться, зато очень любит и ценит комфорт и удовольствия. Ему нужно 15 раз сказать, прежде чем он соизволит это сделать. Он консервативен до мозга костей. Непоколебим, как скала: тверд и холоден. Непробиваем, как броня: такое впечатление, что он вообще не реагирует на внешние раздражители («пусть там хоть пожар»). Но не стоит злоупотреблять его долготерпением: когда раздражение и обиды накапливаются до критического уровня, происходит взрыв. В гневе он страшен и безумен. Он способен сокрушить все и всех

(вплоть до физического уничтожения обидчиков). Успокаивается так же долго, как и разгорается. Если он чего-то не хочет, он никогда не станет этого делать, и заставить его практически невозможно. Зато если он что-то взялся делать, то будет это делать медленно, но верно, не торопясь, основательно и упорно. Его другая отличительная черта – всегда доводить начатое дело до конца. Отрицательные черты его натуры: холодный, эгоистичный и жадный до денег. Не слишком легок в общении: либо уходит в себя, тогда он молчалив, сам себе на уме, либо выносит всем мозг своим занудством.

Асцендент в БЛИЗНЕЦАХ

Общительный парень. Активный, подвижный, любознательный, проворный и заводной. Он всегда в курсе последних новостей и событий. Все время в движении: куда-то едет, чем-то занят, о чем-то говорит. «Фигаро здесь, Фигаро там». Шустрый малый. Речь у него торопливая, с активной жестикуляцией. Главная его проблема в том, что он разбрасывается, хватается за несколько дел сразу, но ничего не доводит до конца. Среди обладателей такого Асцендента немало тех, кто бросил учебу. Натура ищущая: с завидной регулярностью меняет профессии и места жительства. Быстро увлекается, загорается, но так же быстро остывает. Он легок и интересен в общении. Любит поговорить, ему всегда есть что сказать, но он может выболтать чужие секреты. С ним никогда не бывает скучно. Он легок на подъем, охотно готов выходить в свет. Ему требуется примерно 30 минут, чтобы собраться в кругосветное путешествие.

В личном плане его интересует не столько секс, сколько возможность общения. Он из тех, кто обожает прелюдии, для него много значит ужин при свечах или иная форма романтики – для него больше важен духовный контакт, чем физический. Но верность и постоянство не его черты. При всей своей легкости и приятности он абсолютно ненадежен и совершенно безответственен. При этом умеет виртуозно врать. Никогда не выполняет обещаний. Полон ехидства, сарказма, склонен делать некорректные критические замечания, обожает высмеивать,

любит ставить психологические эксперименты над окружающими. Часто ведет себя с легкомысленной жестокостью, полностью игнорируя чужие чувства. Холоден и безучастен к просьбам: «Это ваши проблемы, я-то тут при чем?!» У него всегда в запасе пара десятков причин, чтобы отказать в помощи даже близким людям (однако сам чужую помощь охотно принимает). Кстати, одна из его отличительных черт – крайняя неблагодарность. Он не умеет ценить доброе расположение к себе. С ним, конечно, очень легко и приятно общаться, но он никогда не подставит свое плечо для поддержки, никогда не будет рядом в трудную минуту.

Асцендент в РАКЕ

Преданный парень. Как правило, он немного застенчив и не спешит сразу раскрываться после знакомства. Но при этом совершенно невозможно устоять перед его «чудовищным» сексуальным обаянием. В его компании чувствуешь себя легко, свободно, уверенно и безмятежно. У него покладистый характер. Он мягок, осторожен, корректен в общении. Даже ходит тихо, по-кошачьи. Верный, надежный и очень дружелюбный человек. Он всегда готов проявить участие, протянуть руку помощи. Рубаха-парень и душа компании: друзья и приятели любят собираться у него дома. Очень романтичен, но ему не хватает смелости, решительности – с ним всегда приходится брать инициативу в свои руки. Не слишком активен и не уверен в себе: его постоянно нужно подводить и подталкивать, чтобы он что-либо сделал. Быстро сдается, пасует перед трудностями. Любит погрустить. Сентиментален, очень привязан к старым друзьям, домашним питомцам, ноутбуку и любимым джинсам. Его обычно спокойный и флегматичный нрав время от времени нарушают вспышки эмоций. Тяжело переживает любые неприятности, трудности, обиды, даже периоды плохого самочувствия. В такие моменты он становится замкнутым, вредным, придирчивым, нудным, впадает в депрессию. Однако хорошо приспосабливается к внешним обстоятельствам: «С волками жить – по-волчьи выть!» В агрессивной внешней среде, под стать остальным, может вести себя агрессивно. Но дома, среди близких людей вновь

превращается в мягкого, пушистого, мурлыкающего котенка.

Асцендент во ЛЬВЕ

Эгоцентричный парень. Он всегда стремится быть в центре внимания, блистать, получать комплименты. Ему хочется быть объектом подражания, преклонения и зависти. Он чрезмерно честолюбив и амбициозен. Натура яркая, заметная. Любит покрасоваться. Хвастлив без меры и самолюбив. Даже вас, нисколько не сомневаясь, демонстрирует как какой-нибудь трофей. Активно и решительно добивается общественного признания. Ему нравится быть лидером, принимать решения за других. Постоянно навязывает свое мнение. Хотя организаторскими способностями он обладает на самом деле. Ведет себя как царь или царек – в зависимости от масштаба личности. По его глубокому убеждению, от окружающих ему нужно совсем немного: «Чтобы все и всегда было по-моему»! И искренне при этом не может понять: «А чем, собственно, они еще недовольны?» – ведь ему-то лучше знать, как будет лучше! Если его вовремя не остановить, беспардонно начинает пользоваться вашим имуществом в своих целях. Жить в вашей квартире, забывая о вашем существовании, брать без спросу вашу машину, рассчитываться вашей банковской картой. Эталон эгоизма. В большей или меньшей степени, но он страдает манией величия. Плохо разбирается в людях, потому что его совершенно не интересует содержание – только внешний престиж. Поэтому он постоянно теряет преданных, надежных и любящих его людей. Хотя по натуре он искренний, великодушный, благородный и безмерно щедрый, любит покровительствовать, но проявляет эти качества лишь для показухи. Поэтому его всегда окружают люди, желающие что-либо с него «поиметь».

Асцендент в ДЕВЕ

Практичный парень. Он всегда трезво оценивает окружающий мир. Любит называть вещи своими именами. В лицо говорит то, что думает, и при этом не разменивается на эмоции и эпитеты – говорит только суть, при этом может «пригвоздить к стене» всего одной точной и колкой критической фразой. Умеет поставить на место кого угодно своими острыми высказываниями. При этом внешне спокоен, сдержан, немного замкнут. Порой выглядит несколько отстраненным. Очень четко знает, чего хочет, а чего не хочет, что будет делать, а чего не будет. У него отличные аналитические способности. Анализирует все, что попадает в поле его видения, начиная от процессов в экономике и заканчивая вашим поведением. На него не действуют лесть и комплименты. Это классический тип делового человека: расчетливый, но честный, честолюбивый, но порядочный. Он умный, прагматичный и наблюдательный, но молчаливый и неконтактный. Тяжело сходится с людьми, хотя обладает прекрасными деловыми, дружескими и партнерскими качествами (преданность, честность, ответственность, обязательность). В нем напрягает то, что он слишком серьезно ко всему относится, а с чувством юмора у него совсем плохо. Меланхолик и зануда. У него мания порядка: его жутко злит, если вещь даже на миллиметр сдвинута от установленного ей положения. Педантичен и пунктуален. Опоздание считает смертным грехом. Сух и холоден: даже наедине он с трудом проявляет свои чувства, не слишком темпераментен в сексе.

Асцендент в ВЕСАХ

Обаятельный парень. Приятный, улыбчивый, коммуникабельный, веселый, уравновешенный, тактичный. Всегда отлично выглядит. Одевается модно, стильно, элегантно.

Большое внимание уделяет собственной внешности. С ним легко и приятно общаться. Он не выносит мозг! Он не устраивает скандалов, не лезет выяснять отношения. Напротив, ведет себя подчеркнуто по-джентльменски. Хотя иногда он бывает не против подискутировать, но спорит спокойно и аргументированно. Легко и быстро располагает к себе после знакомства. Умеет польстить и наговорить множество комплиментов. Но чем сильнее ему доверяешь, тем неожиданней открывается его дурная слава. Слава предателя по призванию. Честно глядя в глаза, он крутит на стороне еще пару романов. Казанова, он вечно в поисках чего-то лучшего. Он милый и обаятельный, но его никогда не будет рядом в трудную минуту. Он не протянет руку помощи, не подставит плечо, не поддержит. В щекотливой ситуации он способен продать всех, лишь бы скорее из нее выпутаться. У него настолько велико нежелание влезать в проблемы, что он всячески старается избежать любых острых, сложных ситуаций. Наблюдая за ним со стороны, нельзя не заметить, что дружит он либо по расчету (с теми, с кем выгодно), либо с теми, кто не требует дружеских обязательств. А проблемы решать он не умеет, поэтому всегда бежит от них, предпочитая отступить, сдаться, уйти, скрыться. Старается избежать любой ответственности. Не любит напрягаться. Ему нравится постоянно бывать на людях. Его практически невозможно застать дома скучающим. Он всегда в окружении знакомых-приятелей, которые периодически обновляются. Заядлый тусовщик.

Асцендент в СКОРПИОНЕ

Сексуальный парень. У него проницательный, пронизывающий взгляд. Огромный сексуальный магнетизм. Перед ним невозможно устоять: он способен вскружить голову одним своим присутствием. Хотя в его внешности при этом нет ничего особенного. Пространство вокруг него насквозь пропитано феромонами. С ним буквально забываешь обо всем. Сексуальный, темпераментный, решительный – настоящий мачо. Держится он всегда спокойно, сдержанно, уверенно в себе; молчалив и флегматичен. Феноменально вынослив: бодр и свеж после

тяжелого трудового дня или бессонной ночи. А уж в период влюбленности вообще может не спать несколько ночей подряд. Не задира, скорее напротив – тих и скромен, но обижать себя, вас и своих друзей не позволит никому. Никогда не уклоняется от драки. Напролом пробирается через любые препятствия. Все проблемы ему по плечу: поражает его сила духа. По жизни идет смело и уверенно. Упорно добивается своих целей. Не лишен честолюбия и амбиций. Но вместе с тем имеет богатый внутренний мир. Сентиментален и эмоционален. Верен и предан друзьям и второй половинке.

Асцендент в СТРЕЛЬЦЕ

Увлекающийся парень. Активный, озорной, веселый, подвижный и жизнелюбивый малый. Философски относится к жизни. Его отличает то, что каждый день у него новое увлечение. Чем он только не занимался! Непоседа, не может усидеть в четырех стенах. Обожает путешествия и поездки. Утверждает, что дорога и новые горизонты возвращают ему силу и душевное равновесие. С этой целью любит погонять по ночному городу или пригороду, смотаться на выходные в соседний город. Любит спорт – это, пожалуй, его единственное более или менее регулярное увлечение. Хорошо ладит с людьми. Также ему нравится возиться с животными. Любит учиться (вечный студент) и часто говорит действительно умные вещи. Разносторонне осведомлен. Но ему не хватает терпения, упорства и постоянства. Быстро загорается, но так же быстро и остывает. По этой причине может не закончить учебу или сменить несколько профессий. Он не злой. Быстро забывает обиды, умеет прощать. Заряжает неиссякаемым оптимизмом и жизнелюбием. Рядом с ним хочется радоваться жизни, хотя он не пытается скрывать, что не является верным партнером. Но (в отличие от Близнецов и Льва) при этом лишен эгоизма. Если вам с ним хорошо, то какое право вы имеете ограничивать его контакты и тем самым мешать ему осчастливить своей компанией кого-то еще?! – такая своеобразная «альтруистическая» логика. Но вообще-то, он свободолюбив и высоко ценит свою независимость. Всегда слушается голоса

рассудка, но очень уважает мнение других. Любит периодически менять место жительства. Не любит проявлять эмоции, терпеть не может сентиментальность (слезы и сопли способны его только взбесить). Все проблемы предпочитает решать по-мужски. Имеет смелый и решительный характер. Стремится занять руководящую или общественно значимую должность, стать авторитетным.

Асцендент в КОЗЕРОГЕ

Упорный парень. Ярко выраженный индивидуалист. Избегает шумных компаний, не любит тусовок и сборищ.

Неуютно чувствует себя на праздниках, публичных мероприятиях, в компании малознакомых лиц – с ними он не пытается поддержать разговор, отмалчивается, мрачно кивает головой либо отвечает односложно. Но когда нужно презентовать свое детище, свою идею, проявляет чудеса ораторского искусства. Предпочитает одиночество, домашнюю обстановку либо обстановку, в которой он смог бы заниматься любимым делом. Уйти с головой в работу – это вообще его любимое времяпрепровождение. При этом он не замечает, что происходит вокруг. Часто это трудоголик. Если захочется поговорить с ним, то единственно возможные темы для разговора – его интересы. Только тогда он переключится и с жаром уйдет в беседу, но через несколько часов перед вами встанет вопрос, как его остановить. Поинтересоваться его любимым делом – лучший способ наладить с ним контакт. Уже с первых минут знакомства понятно, что характер у него тяжелый. Все и всегда он делает по-своему, полностью игнорируя мнения и чувства окружающих. Он не понимает ответа «нет», для него существует только его «хочу». Убежден, что препятствия существуют для того, чтобы их преодолевать (с одной стороны, это даже похвально), но его маниакальная одержимость порой может испугать. Если же он чего-то не хочет, то бесполезно его просить, уговаривать, приводить доводы – никогда и никого он не станет слушать и сделает по-своему. «А вы чем-то недовольны? Ну это ваши проблемы!» Никогда и ни у кого не идет на поводу. Также его нельзя назвать компанейским парнем. Вообще, если

присмотреться, у него или совсем нет друзей, или есть только один друг, но зато очень преданный, надежный и проверенный, обычно это друг детства. Боится привязанностей и сантиментов. Старается держаться холодно. При этом у него действительно наблюдаются явные проблемы с общением. Ему трудно выражать свои мысли, а еще труднее – чувства. Поэтому временами он может выглядеть странно или нелепо. Легко может обидеться на незначительную мелочь и уйти. Но при всех трудностях общения с ним нельзя не отметить его верность и надежность. За ним как за каменной стеной. Благодаря своему упорству и целеустремленности он обычно многого добивается в жизни.

Асцендент в ВОДОЛЕЕ

Дружелюбный парень. Веселый, добрый и приятный в общении, но вместе с тем чуждый легкомысленности, серьезный и благоразумный. Мудрый и ответственный не по годам. В общении не навязчив, но поражает его проницательный и умный взгляд: такое ощущение, что он понимает все без слов. Однако ведет он себя скорее как старший брат, чем как герой-любовник. С ним хорошо: уютно, спокойно, надежно, интересно и весело. Не хочется расставаться даже на мгновение. Но в делах личного (интимного) плана он абсолютно безынициативен, хотя не лишен харизмы. Ему нравится производить впечатление, даже шокировать окружающих. У него своеобразное, порой странное чувство юмора. Способен на неожиданные поступки. Он из тех, кто может подарить миллион роз, написать любовное послание на асфальте, но для него это процесс творческого самовыражения, он не ставит перед собой цель добиться секса. Вообще, у него богатая фантазия, он оригинален и изобретателен. Часто делает неожиданные предложения (например, если предлагает отправиться с ним в путешествие, то выезд предполагается не позже завтра). Такое впечатление, что он все делает в последний момент. Мыслит и поступает он всегда нестандартно (он совершенно непредсказуем). Часто выступает генератором оригинальных дел. Он придумщик, изобретатель, рационализатор. Всегда поражаешься его идеям, которыми он

способен увлечь. У него очень много друзей, причем друзей надежных, верных, преданных. Он, как правило, член какой-то команды, группы, сообщества, политической партии, у него активная гражданская позиция. В молодости, возможно, был приверженцем какого-нибудь молодежного течения, стиля, субкультуры (панк, эмо, толкиенист и т. д.). Поразительны его альтруизм и желание помогать. Часто он первым оказывается на баррикадах в борьбе за справедливость, свободу, равенство и братство. Он смело сражается с диктатурой, несправедливостью, любыми притеснениями. Это человек, который не признает никаких авторитетов и всегда оценивает людей только по их качествам. Искренен и прямолинеен. Он хороший парень: добрый, справедливый, верный, преданный, надежный, участливый, всегда готовый помочь в трудную минуту, поддержать. Но в сексуальном плане холоден.

Асцендент в РЫБАХ

Творческий парень, идеалист. Он загадка: приятный, доброжелательный, обезоруживающий своей наивностью, но не спешит открываться полностью и долгое время непонятно, что на самом деле у него на уме, в душе, в чувствах. Его поступки не всегда поддаются разумному, логическому объяснению. Он очень непрактичен, и его быт поражает своей необустроенностью. Это человек, который склонен пускать проблемы на самотек. У него никогда не доходят руки до того, чтобы взять и сделать, решить раз и навсегда. Но если он вдруг что-то умеет делать руками, мастерить, то делает это гениально и творчески – вкладывая душу. Поражает его феноменальный «пофигизм» – запросто может оставить ответственный пост, проигнорировать важную задачу, совершенно не думая о последствиях: «Да погода хорошая, на пляж захотелось!» Он очень легко относится к жизни, игнорируя правила, законы, порядки. Он уверен, что проблемы люди придумывают себе сами. Но безответственность перекрывается в нем благородством, великодушием, добротой, готовностью к самопожертвованию. Одновременно общителен и застенчив. Не любит привлекать к себе много внимания. Долго не

решается пойти на контакт, зато входит в него легко, умеет понравиться. У него бешеная сексуальная энергия (что никак не вяжется с его флегматичным нравом). Его тело производит и выбрасывает феромоны в немыслимой концентрации: он прямо-таки излучает сексуальность (что, опять же, не вяжется с его, как правило, заурядной внешностью). При этом он типичный мазохист. Его привлекают стервозность, насилие и… извращения. Его отличительной чертой является то, что больше всего на свете он любит рассказывать о своих «подвигах», своем «героическом прошлом» (не обязательно на любовном фронте), разумеется, многократно преувеличивая свои заслуги. Никогда не против приврать, сказать что-то для красного словца, а истории рассказывать – он мастер. У него богатая фантазия, яркое и живое воображение. Часто он творчески одарен. Натура возвышенная, с тонкой психикой. У него могут быть проблемы с алкоголем или иная зависимость (как оборотная сторона гениальности). Очень любит животных. Сентиментален: привязан к дому, друзьям, старым вещам. Ему очень тяжело дается принятие важных и ответственных решений. Предпочитает бездействовать. Не любит напрягаться; пассивен и безынициативен. Старается уходить от прямых отказов: никогда не скажет «нет» прямо, предпочитает отмолчаться. Может игнорировать письма и звонки. Временами вообще без видимых причин замыкается в себе: он всегда руководствуется только им одним уловимыми ритмами. Но при этом старается избегать конфликтов, выяснения отношений.

ПРИМЕЧАНИЕ

Не пытайтесь найти описание, на 100 % соответствующее характеру рассматриваемого человека. Во-первых, некоторые особенности его натуры вам могут быть еще неизвестны. Во-вторых, достаточно часто в восходящем знаке присутствует какая-нибудь планета. При этом собственная (эссенциальная) природа данной планеты может вступать в противоречие с характером (энергетикой) зодиакального знака. В этом случае планета несколько корректирует космическое воздействие, накладываемое восходящим знаком на человека, то есть вносит некоторые изменения в его характер, поведение, образ жизни. Например, Марс в восходящем знаке всегда добавляет активности, решительности, уверенности в себе. Восходящий Марс в Раке или Рыбах подчеркивает сильную эмоциональность, взрывной темперамент, указывает на повышенный интерес к водным видам спорта, особенно плаванью. Восходящая Венера определяет красавчика, во всяком случае очень обаятельного

парня. Восходящий Меркурий дарит «вечную» молодость: не только женщины, но и мужчины с таким Меркурием выглядят моложе своих лет. Восходящий Меркурий усиливает общительность и деловую хватку, указывает на глубокий ум. А вот Сатурн на восходе, напротив, заставляет выглядеть старше своих лет. Люди с восходящим Сатурном редко улыбаются, они всегда серьезные, напряженные, холодные. Сатурн способствует больше проявлению негативной природы знака (отрицательных черт характера). Восходящий Юпитер отмечает крепкое телосложение. Часто восходящий Юпитер бывает у парней, активно занимающихся спортом. Восходящий Юпитер способствует проявлению положительных черт знака и сглаживанию отрицательных (негативных, слабых) сторон. Восходящее Солнце добавляет сипы, активности, живучести, усиливает проявление восходящего знака. Восходящая Луна тоже усиливает проявление знака, но больше в психологическом настрое, а также подчеркивает ярко выраженный темперамент.

Ваша задача – из 12 описаний выбрать то, которое наилучшим образом подходит к данному молодому человеку. Обратите внимание: выбрать то, что не безапелляционно его характеризует, а именно подходит ему лучше остальных 11 описаний[10].

Определение предпочтений в питании для конкретного человека

Допустим, вам известна дата рождения молодого человека: 18 сентября 1985 года. С помощью приведенного описания Асцендента в знаках вы приходите к выводу, что, скорее всего, в его случае восходящим знаком будут Рыбы (Асцендент в Рыбах). Либо вам удалось точно узнать время и место его рождения: 20:00 (по местному времени), Новосибирск (часовой пояс +8).

1. Строим[11] **натальную Карту** на **18** сентября **1985** года, **20:00,** Новосибирск: **18.09.1985, 20:00** (часовой пояс +**8),** Новосибирск (рис. 3). Либо (если Асцендент был определен из описания) – астрологическую натальную Карту на этот день с расположением Асцендента в знаке Рыб.

Объект	Эклиптическая долгота	Дом место-нахождения	Управляемые дома (диспозиции)
Солнце	25° 31' Дева	VII	VI
Луна	16° 20' Скорпион	IX	V
Меркурий	21° 45' Дева	VII	IV, VII
Венера	25° 36' Лев	VI	III, VIII
Марс	5° 21' Дева	VII	II, IX
Юпитер	7° 29' Водолей	XII	I, X
Сатурн	23° 46' Скорпион	IX	XI, XII
Нептун	0° 51' Козерог	XI	
Восходящий узел	9° 59' Телец	III	
Асцендент	3° 15' Рыбы		
Месцендент	21° 03' Стрелец		

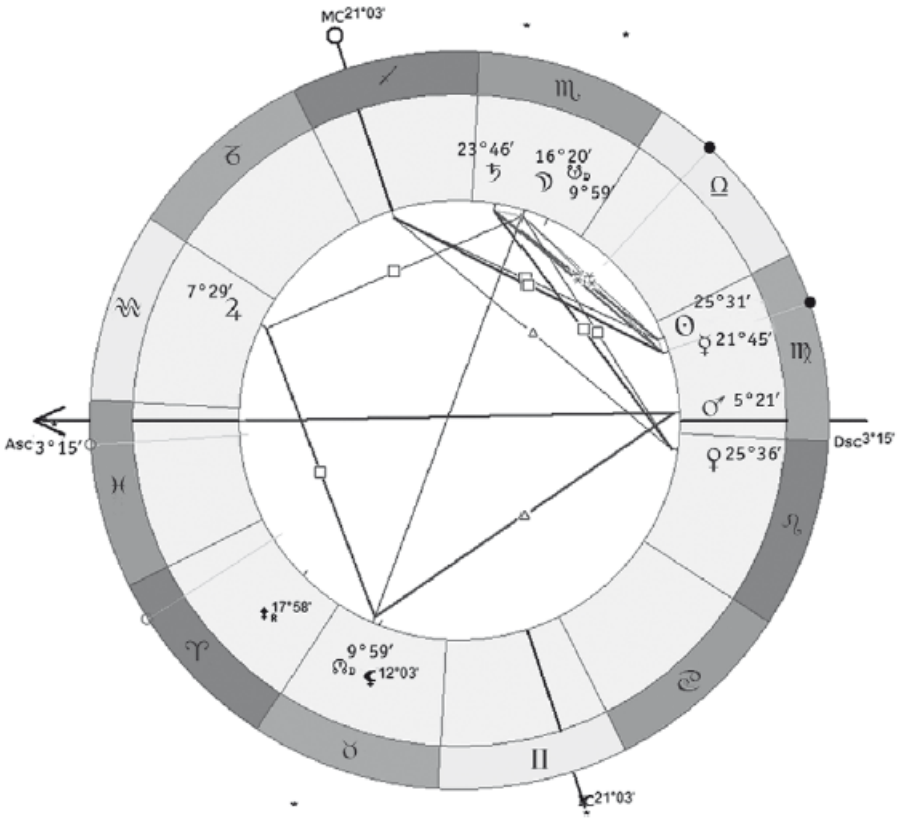


Рис. *3. Натальная Карта на 18.09.1985, 20:00, +8, Новосибирск (54° 59’ с. ш., 82° 55[5] в. д.)*

2. Определяем местоположение Луны, то есть знак, в котором она находится. Эклиптическая долгота Луны в Карте рождения составляет 16° 20’ Скорпиона. Следовательно, знак, в котором находится Луна, – **Скорпион.**

3. Определяем знак особенностей питания. Это 2-й знак, следующий за восходящим знаком. В данной Карте рождения Асцендент попадает в 3° 15’ знака Рыб. Рыбы – восходящий знак. Следующий знак по ходу зодиака после Рыб – Овен.

Значит, в этой Карте рождения 2-й знак (2-е место), знак питания – **Овен.**

4. Определяем местоположение планеты – управителя 2-го места Карты рождения (места питания). Поскольку второе место Карты занимает знак Овен, то в соответствии с табл. 1 устанавливаем, что планета – управитель Овна – Марс. Значит, в данной Карте рождения Марс – управитель 2-го места (или 2-го дома). Местоположение Марса – 5° 21’ Девы. Поэтому знак

положения управителя 2-го места (2-го дома) – Дева.

Особенности питания, вкусовые пристрастия и предпочтения данного молодого человека можно выявить через три знака: Скорпион, Дева и Овен – по определенной схеме.

Главную роль в формировании вкусовых пристрастий играет знак местоположения Луны (знак, в котором она находится). По наблюдениям, этот знак примерно на 65–70 % закладывает вкусовые пристрастия, предпочтения человека в еде. Знак, в котором находится Луна в момент рождения, преимущественно определяет любимые продукты питания, то есть продукты, которые данный человек потребляет с удовольствием. Таким образом, по знаку Луны в Карте рождения выявляют любимые блюда, а также любые кулинарные изыски, которые потенциально могут понравиться обладателю данной Карты рождения (вашему парню).

При этом вкусовые пристрастия, заложенные знаком Луны, дополняются и немного корректируются особенностями (эссенциальной природой[12]) знака, в котором оказалась планета – управитель 2-го места (2-го знака после Асцендента). Однако в первую очередь планета – управитель 2-го места (2-го знака от Асцендента) отвечает за продукты питания, полезные для данного организма. А в некоторых случаях – за те, которые допустимы, например фастфуд. Таким образом, знак, в котором оказалась планета – управитель 2-го места, сообщает о продуктах, рекомендованных для питания. Это продукты, по своей структуре или иным свойствам способствующие правильному метаболизму (обмену веществ) и/или содержащие питательные вещества, в которых остро нуждается данный организм. Но среди продуктов, соответствующих знаку положения управителя 2-го места, также немало тех, к которым обладатель данного расположения планеты испытывает вкусовые симпатии. Проще говоря, управитель 2-го места указывает либо на «вкусные» блюда и продукты, либо на полезные.

Если знак, в котором оказалась Луна, определяет основные вкусы в еде, то знак, в который попала планета, управляющая 2-м местом, дополняет картину вкусовых пристрастий и интересов. К тому же знак, в котором находится в Карте рождения планета – управитель 2-го места, информирует о полезных для данного организма продуктах. В теме еды, вкусовых пристрастий знак Луны играет ведущую роль, а знак

планеты, управляющей 2-м местом Карты рождения, имеет вспомогательное значение.

На практике самая заметная роль управителя 2-го места – это оттенки вкуса: острые, сладкие, горькие, кислые, пряные, соленые.

Знак, оказавшийся перед восходом, то есть во 2-й позиции, определяет не столько вкусовые пристрастия, сколько особенности питания, приема пищи. Учет этого знака – это в большей степени указания по сервировке стола, количеству блюд и созданию соответствующей атмосферы.

Основные пристрастия в еде парня из нашего примера соответствуют Скорпиону, потому что именно в этом знаке (см. рис. 3) находилась Луна в его Карте рождения. Знак Скорпиона подскажет, какие блюда ему нравятся и могут понравиться, какие продукты питания он любит, из чего готовить для него угощение. В следующей главе следует внимательно изучить «Кухню Скорпиона» и применить на практике ее принципы или воспользоваться готовыми рецептами.

Также следует обратить внимание на знак Девы и «Кухню Девы», поскольку в его Карте рождения (см. рис. 3) в знаке Девы оказался Марс – управитель Овна, знака, готовящегося к восходу, 2-го знака по счету от Рыб, восходящего знака. Во-первых, рекомендации и рецепты «Кухни Девы» дополнят и разнообразят его основную кухню. Во-вторых, питание по «Кухне Девы» наилучшим образом пойдет на пользу его организму.

ЗАМЕЧАНИЕ

Под пользой питания имеется в виду, что человек не нуждается в специализированной диете по медицинским показаниям. И продукты питания не должны нарушать его энергетический и метаболический баланс. При необходимости специализированной диеты подбирать ее следует с учетом расположения в Карте рождения планеты, являющейся управителем 6-го места (то есть 6-го знака по счету от Асцендента, знака, который только что зашел за горизонт).

В Карте на рис. 3 это был бы знак Льва. Следовательно, медицинские диеты следует подбирать с учетом расположения управителя знака Льва. Согласно табл. 1, это будет Солнце. Солнце занимает позицию в 25° 31′ Девы. Диетическим питанием заведует снова Дева. Но об этом подробнее в главе «Как привести здоровье в порядок без дорогостоящих лекарств».

Итак, основные советы и рекомендации, как лучше накормить этого парня, вы возьмете из «Кухни Скорпиона»: в ней собраны его любимые продукты питания, интересные рецепты и много полезной информации по его кулинарным пристрастиям.

При этом желательно внести разнообразие, дополнить стол «Кухни Скорпиона» блюдами, соответствующими «Кухне Девы». Поскольку, с его точки зрения, в ней также присутствует немало вкусного. Плюс многое из этого для него полезно, а это, согласитесь, тоже немаловажно. Хотя даже здесь вкусное и полезное не всегда совпадают: полезные продукты часто не входят в список любимых.

Лучше всего, если на стол будут поданы блюда из обеих категорий – Скорпиона и Девы. Оптимальное соотношение 2:1, то есть из трех блюд на столе два должны соответствовать «Кухне Скорпиона», основной кухне, которая нравится парню (и где в первую очередь следует искать его любимые блюда), а одно блюдо – «Кухне Девы», которое будет представлять собой вкусное и здоровое питание.

Отдавать предпочтение кухне, соответствующей знаку расположения планеты – управителя 2-го места, имеет смысл при продолжительных отношениях, когда вы хотите накормить своего мужчину не только вкусно, но и с пользой для его здоровья.

Выводы:

– знак, в котором оказалась Луна в Карте рождения, определяет наиболее вкусные для человека продукты. Его любимую пищу нужно искать в кухне этого знака;

– знак, в котором находится планета, управляющая 2-м местом Карты человека (знаком, готовящимся к восходу), говорит о тех продуктах и блюдах, которые наиболее для него полезны.

О том, какие виды алкогольных напитков предпочитает ваш парень, мы поговорим в соответствующей главе.

Овен – знак, который оказался в Карте рождения на втором месте (следующий за восходящими Рыбами), описывает условия, при которых данный парень любит принимать пищу. Какую обстановку следует создать для него, чтобы произвести неизгладимое впечатление и сделать так, чтобы он не обратил внимания на ваши возможные кулинарные погрешности? Этот знак раскроет вам особенности его питания.

Кухня
ОВНА —
это кухня
СПОРТСМЕНА
или
ТУРИСТА

Зодиакальная кухня: кого чем кормить

Кухня Овна

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Овна находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Овне оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: нежирная говядина.

Птица: курица, индейка, дичь (перепела, куропатки, рябчики, фазаны, глухари). Мясо птицы – в основном красное.

Овощи: помидоры (томаты), баклажаны, перец сладкий (болгарский) красный, перец красный острый (чили), картофель, морковь, свекла, брокколи, лук репчатый, чеснок.

Фрукты: нектарины, персики, манго, ананасы, цитрусовые (мандарины, апельсины), гранаты, финики.

Зелень: петрушка, кинза, базилик, кресс-салат.

Орехи: всех видов, но в первую очередь грецкие и фундук.

Грибы: грузди, сыроежки, маслята, белые грибы, шампиньоны.

Приправы, специи: кайенский перец, перец чили, перец черный горошком, кориандр, приправа карри, куркума, паприка.

Добавки к пище: горчица, соус табаско (с перцем чили), томатный соус (острый), аджика домашняя.

В кухню Овна также входят: ржаной хлеб, овсяное печенье, гренки, кукуруза. Овнам по питанию рекомендованы ягоды: жимолость, вишня, черника, боярышник.

Для диетического питания: красное мясо, крольчатина. При расположенной в знаке Овна планете, управляющей 2-м местом Карты, для организма крайне полезны любые виды красного мяса. В рационе питания обязательно должно быть достаточное количество белков животного происхождения и аминокислот.

Особенности

Центральное место в кухне Овна занимает мясо птицы. В первую очередь это курица. При этом при Луне в Овне не имеет значения, белое мясо птицы или красное. Подходят оба вида

мяса. Но если в знаке Овна находится управитель 2-го места, то такое расположение планеты рекомендует сделать акцент на красном мясе. Организму с таким гороскопом наиболее полезно красное мясо.

Мясо птицы следует подавать к столу жареным, копченым. Мясо птицы в идеале должно быть без костей. Готовить блюда Овнам по питанию, то есть лицам, имеющим Луну или управителя 2-го места Карты в знаке Овна, предпочтительнее из филе. Жареное мясо, особенно на открытом огне или на углях (шашлык), – любимое кушанье при Луне или управителе 2-го места в Овне. Нестрашно, если мясо окажется немного суховатым: Овен – огненный, сухой знак, но оно ни в коем случае не должно быть жирным.

Нежелательны кости и вообще все то, что препятствует поглощению пищи. Самый главный фактор в этой кухне – еда должна быть максимально быстро поедаемой. Блюдо не должно требовать разделки за столом (например, отделения мяса от кости или отрезания части от большого куска) или иных дополнительных манипуляций. Быстро и вкусно. Лишено смысла включать сюда блюда, где требуется уловить, распробовать вкус: вкус кушанья должен чувствоваться с первой ложки (вилки) и не содержать переходов.

В пищу обязательно следует добавлять зелень и приправы. Особенно отзывчивы Овны по питанию на жгучий (острый) перец, лук и чеснок.

Любимый оттенок вкуса – острый (более характерно это выражено у тех, у кого в Овне находится планета, управляющая 2-м местом).

Готовя кушанья для Овнов по питанию, важно не переборщить с кислым: это не их вкус. Но пикантная кислинка у острых блюд приветствуется. А вот жирное мясо в рационе недопустимо.

В качестве гарнира к мясу птицы следует использовать овощи, особенно красный болгарский перец, баклажаны, помидоры, картофель, лук и морковь. Овощи лучше всего подавать к столу свежими или жареными (в гарнирах). Овны по питанию падки на салаты. Салаты из самых разнообразных сочетаний овощей должны занимать центральное место на столе.

Ключевая формула для кухни Овна – это салат из мяса птицы с овощами. Допустимы различные вариации из тонко нарезанных и тщательно перемешанных мяса птицы и овощей. Однако и горячие закуски тоже вполне уместны. Овен – это все-таки огненный знак. Еда Овнов – салаты, закуски, рагу, жаркое, но не супы: это сухой знак.

Десерт – это однозначно фрукты. Фруктовый салат также окажется вполне уместным и будет оценен по достоинству.

Удачным решением будет включить в питание грибы. Их также можно использовать как ингредиент других блюд.

Кухня Овна – это кухня спортсмена или туриста. Несмотря на то что жирное мясо им полностью противопоказано, в пище Овнов по питанию обязательно в достаточном количестве должны присутствовать белки животного происхождения (из пищи) и аминокислоты. Также блюда этой кухни должны быть низкокалорийными, а правильнее сказать – сытными, чтобы можно было наесться от небольшого количества съеденного. При этом еда должна полностью восстановить потребность организма в аминокислотах, белках, микроэлементах, витаминах А и С. Как правило, блюда этой кухни – это то, что готовится не особенно долго, но главное – очень быстро съедается.

Рецепты блюд для ОВНОВ по питанию

Филе цыпленка с овощами гриль

Ингредиенты (на 1 порцию)

Куриное филе (красное мясо) – 200 г, кабачок цукини – 60 г, баклажан – 60 г, помидор – 50 г, лук репчатый – 40 г, перец болгарский – 45 г, шампиньоны свежие – 2 шт., масло оливковое, прованские травы (как правило, в сбор прованских трав входят базилик, розмарин, тимьян, орегано, чабер, майоран, шалфей), соль, перец – по вкусу.

Маринад: *масло оливковое, прованские травы, по желанию – немного соевого соуса.*

Соус: *аджика домашняя или томатный соус с перцем или без него.*

Приготовление

Куриное филе зачистить, нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить, поперчить, замариновать, выдержать в маринаде 15–20 минут.

Цукини, баклажаны, помидор и лук репчатый нарезать кругляшами, перец болгарский – треугольниками по длине, шампиньоны оставить целыми. Положить овощи в посуду, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, добавить

масло оливковое, перемешать, дать немного постоять.

Куриное филе обжарить с обеих сторон на гриле до готовности, во время жарки поливая маринадом, в котором оно мариновалось. Овощи также обжарить на гриле до готовности.

На блюдо с одной стороны красиво выложить овощи, с другой – куриную грудку. В соуснике подать соус.

Котлеты из индейки с сыром

Ингредиенты (на 3 порции)

Филе индейки – 250 г, яйцо – 1 шт., сыр – 70 г, крахмал – 10 г, мука в/с – 30 г, масло оливковое для жарки, соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: *пикантный (майонез + кетчуп + перец чили).*

Гарнир: *морковь – 250 г, перец болгарский – 250 г, лук репчатый – 200 г, шампиньоны свежие – 150 г, брокколи – 150 г, масло оливковое – 50 г, соль, перец, базилик – по вкусу, белое вино – 30 г, помидоры черри – 3 шт.*

Приготовление

Индейку пропустить через мясорубку, добавить яйцо, крахмал, натертый на терке сыр, соль, перец, перемешать. Разделить фарш на 3 части, сформовать котлетки, запанировать в муке, обжарить на масле на раскаленной сковороде с обеих сторон, довести до готовности в жарочном шкафу.

Для гарнира брокколи разобрать на отдельные соцветия; лук, морковь, перец болгарский почистить, нарезать ломтиками, все обжарить на оливковом масле. Затем добавить нарезанные дольками шампиньоны, обжарить. Влить белое вино и тушить до готовности. В конце посолить, поперчить, добавить сушеный базилик по вкусу и помидоры черри, прогреть.

Готовые котлеты выложить на блюдо рядом с гарниром. В соуснике подать соус.

Куриный рулет с грецкими орехами

Ингредиенты

Куриное филе из красного мяса или куриные окорочка

(разделанные на филе)у чеснок, грецкие орехи, сыр гауда, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.

***Соус:** томатный соус или аджика домашняя.*

***Гарнир:** картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Подготовленное куриное филе из красного мяса (140 г на порцию) слегка отбить, придавая форму. Посолить, поперчить, посыпать специями, внутрь уложить измельченный

чеснок, сыр и измельченные жареные грецкие орехи. Завернуть в виде рулета, перетянуть ниткой, обвалять в специях, обжарить основным способом с обеих сторон и довести до готовности в жарочном шкафу 20–25 минут при температуре 180 ˚С. Удалить нитки.

Готовые рулеты выложить на блюдо рядом с гарниром. В соуснике подать соус.

Шашлычки из курицы или индейки с болгарским перцем

Ингредиенты

Куриное филе или филе индейки (белое мясо), перец болгарский.

Маринад: майонез, сок лимона, соевый соус, чеснок, специи – по вкусу, жидкий дым (для придания вкуса копченостей).

Соус: аджика домашняя или томатный соус.

Гарнир: ассорти из свежих овощей (огурцов, помидоров, болгарского перца), зелень.

Приготовление

Филе нарезать ровными кусочками, перец – ломтиками или шашечками, замариновать на несколько часов.

Для маринада чеснок измельчить, из лимона выдавить сок, соединить, добавить майонез, соевый соус, специи, жидкий дым, перемешать.

Нанизать на шпажки мясо, чередуя с кусочками болгарского перца, уложить на смазанный лист, выпекать в жарочном шкафу при 180 ˚С в течение 10–15 минут. Шашлычки можно жарить на углях или гриле.

Острая курица в пряном соусе

Ингредиенты

Куриное филе (красное мясо), крахмал, чеснок, имбирь, консервированные ананасы, перец болгарский, томатная паста, масло оливковое (пропорция произвольная), перец чили, соль, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Курицу нарезать на кусочки, посыпать крахмалом, перемешать. Измельчить чеснок и имбирь, перец чили нарезать кольцами, болгарский перец и ананасы – ломтиками. Разогреть масло на сковороде, обжарить куски курицы, добавить чеснок, имбирь, перец болгарский, перец чили, ананасы. Слегка обжарить. Затем добавить томатную пасту, обжарить. Вылить сироп от ананасов, посолить и тушить на медленном огне 20–25 минут. В конце добавить специи.

Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать рубленой зеленью.

Салат овна (с индейкой)

Ингредиенты (на 500 г салата)

Филе индейки гриль (можно взять филе курицы гриль) – 100 г, перец болгарский – 110 г, огурец свежий – 100 г, помидор свежий – 100 г, кукуруза консервированная – 50 г, морковь по-корейски – 100 г, зелень, масло оливковое – 20 г, соевый соус – 20 г, уксус белый винный – 10 г, сахар – 5 г, соль, перец кайенский (острый) – по вкусу.

Приготовление

Филе, перец болгарский и свежий огурец нарезать соломкой. Помидоры надрезать, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать соломкой. Соединить все ингредиенты, заправить оливковым маслом, соевым соусом, добавить уксус винный, соль, сахар и перец кайенский, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо горкой и украсить зеленью.

Перец, фаршированный овощами

Ингредиенты

Перец болгарский, баклажан, лук репчатый, кабачки цукини, белое вино, соус неаполитанский, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, можно добавить перец чили (по желанию).

Соус: верж (упаренный бальзамический уксус с сахаром, есть в продаже).

Гарнир: отварной рис жасмин или рисовый микс (с диким рисом).

Приготовление

Перец болгарский разрезать пополам вдоль, очистить от семян так, чтобы плодоножка осталась целой, и запекать в течение 5–7 минут при температуре 180 ˚С. Подготовить фарш: очищенные от кожицы баклажан, цукини, лук нарезать кубиками, обжарить на масле. Влить вино, выпарить, добавить соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), тушить до готовности, в конце добавить соль, перец, специи. Наполнить запеченные перцы фаршем и запекать при температуре 180 ˚С в течение 10 минут.

Готовые перцы выложить на блюдо рядом с гарниром и украсить соусом верж.

Салат «Пражский» (с говядиной)

Ингредиенты

Говядина (вырезка), перец болгарский, лук репчатый, соль, перец, приправа карри, майонез (пропорция произвольная), зелень.

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать соломкой, обжарить. Перец болгарский нарезать соломкой. Лук репчатый нарезать соломкой, замариновать (обдать кипятком, добавить масло оливковое, уксус, соль, сахар, перец). Смешать ингредиенты, добавить соль, перец, карри, майонез, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо, украсить зеленью.

Спагетти болоньезе

Ингредиенты (на 1 порцию)

Капеллини (макаронные изделия, подобные спагетти, но тоньше) – 60 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, стебель сельдерея – 20 г, соус неаполитанский – 30 г, красное сухое вино – 20 мл, сыр пармезан – 15 г, масло сливочное – 15 г, масло оливковое для жарки – 20 г, фарш говяжий натуральный – 50 г, соль, перец, сахар – по *вкусу, свежий базилик для украшения.*

Приготовление

Нарезать морковь, лук, сельдерей кубиками, обжарить на масле. Добавить фарш, перемешать, обжарить. Влить красное вино, дать ему выпариться и добавить соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), соль, перец, сахар, немного протушить. В конце добавить сливочное масло, затянуть соус. Затем добавить спагетти, сваренные до состояния аль денте (слегка недоваренные), перемешать, прогреть 2 минуты. Выложить на блюдо горкой, сверху посыпать тертым сыром, украсить веточкой свежего базилика. По желанию блюдо можно сделать острым, добавив в соус во время приготовления кайенский перец.

Куриные крылья барбекю

Ингредиенты

Куриные крылья, масло оливковое.

Соус барбекю: томатная паста – 400 г, лук репчатый – 1 небольшая луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. ворчестерширского соуса (есть в продаже), 3 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. жидкого дыма, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 ч. л. горчичного порошка, 2 ст. л. соевого соуса, кайенский перец, соль – по вкусу.

Гарнир: картофель фри.

Приготовление

Лук нарезать крошкой, обжарить на масле, добавить

измельченный чеснок, обжарить. Добавить томатную пасту, обжарить. Сахар с горчичным порошком растворить в 1 стакане кипятка, влить в сотейник с обжаренными овощами, добавить остальные ингредиенты, перемешать. Довести до кипения, тушить 1–2 минуты, довести до вкуса, снять с огня, остудить.

Подготовленные куриные крылья обжарить во фритюре до золотистой корочки, выложить в сотейник, залить соусом барбекю и тушить до готовности.

Готовые крылья выложить на блюдо рядом с гарниром.

Рагу из цыпленка с баклажанами

Ингредиенты

Филе цыпленка (красное мясо) – 500 г, белое столовое вино – 0,5 стакана, бульон куриный или вода – 1 стакан, томатная паста – 1 стакан, баклажаны – 4–5 шт., мука в/с – 2 ст. л., помидоры свежие – 3–4 шт., чеснок – 2–3 зубчика, картофель – 500 г, масло оливковое, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Мясо нарезать на куски, обжарить на оливковом масле, залить вином, добавить томатную пасту, посолить и тушить до готовности.

Баклажаны очистить, нарезать кругляшами, запанировать в муке, обжарить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать дольками, обжарить с добавлением измельченного чеснока. Картофель нарезать ломтиками, обжарить. Затем смешать все ингредиенты, влить бульон или воду и тушить до готовности. В конце добавить соль, перец, специи.

При подаче посыпать зеленью.

Спагетти аматричано (острые)

Ингредиенты (на 1 порцию)

Капеллини – 60 г, лук репчатый – 20 г, курица копченая (филе) – 30 г, соус неаполитанский – 50 г, белое сухое вино – 20 мл, сыр пармезан – 15 г, масло сливочное – 15 г, помидоры черри – 3 шт., масло оливковое для жарки – 20 г, соль, перец кайенский – по вкусу,

свежий базилик для украшения.

Приготовление

Нарезать лук кубиками, обжарить на масле, добавить курицу, нарезанную соломкой, обжарить, влить вино, дать ему выпариться, затем добавить соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), соль, кайенский перец, немного протушить. В конце добавить очищенные от кожицы помидоры черри, сливочное масло, затянуть соус. Затем добавить отваренные спагетти (аль денте), перемешать, прогреть 2 минуты. Выложить на блюдо горкой, сверху посыпать тертым сыром, украсить веточкой свежего базилика.

Перепела, запеченные с картофелем

Перепелиное мясо – вкусное и полезное. Блюда из перепелов выглядят очень аппетитно. Так как они имеют небольшой размер, можно подавать целую птицу каждому гостю. Еще в древние времена в России любили готовить диких перепелов и подавать на царский стол. Мясо этих птиц сочное, обладает тонким ароматом и пикантным вкусом. Кроме этого, оно очень полезно, его относят к диетической продукции. Оно вкуснее и полезнее куриного мяса, говядины. Содержит больше витаминов А, B_1, B_2, микроэлементов (железо, калий, кобальт, медь). Мясо перепелов имеет наиболее благоприятное соотношение незаменимых аминокислот (лизин, цистин, метионин, тирозин).

В мясе перепелов обнаружено повышенное содержание лизоцима, который препятствует развитию в нем нежелательной микрофлоры, поэтому мясо обладает способностью длительное время сохранять свежесть.

Особенно ценно влияние перепелиного мяса на воспроизводительные функции организма и потенцию. Мясо перепелов советуют употреблять в пищу при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, хроническая пневмония, туберкулез, диабет, язва желудка. Перепелиное мясо рекомендовано людям, подвергшимся воздействию радиации. Врачи убедились, что перепелиные яйца полезны и не вызывают побочных явлений (диатеза) даже у тех, кому куриные яйца противопоказаны.

Ингредиенты (на 2 порции)

Перепелки – 2 шт., картофель – 4–6 шт., масло сливочное – 100 г, чеснок – 2 зубчика, зелень укропа или петрушки – 20 г, лук-порей, оливковое масло, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Картофель почистить, разрезать на 4 части, отварить до полуготовности, воду слить. Противень смазать небольшим количеством оливкового масла, выложить картофель. В миску положить масло сливочное, добавить измельченный чеснок и рубленую зелень, хорошо перемешать.

Перепелов промыть в воде, обсушить. Надрезать по грудине и развернуть, грудную кость лучше сразу удалить. Птицу посолить и поперчить по вкусу, обмазать половиной масла с чесноком и зеленью.

Лук-порей нарезать и положить к картофелю. Оставшееся масло разложить поверх картофеля. Посолить, поперчить и сбрызнуть все оливковым маслом.

Выложить на картофель перепелов. Поставить противень в разогретую до 190 ˚С духовку и запекать до готовности, около 30–40 минут.

Готовое блюдо выложить на тарелку и подать к столу.

Кухня Тельца

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Тельца находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Тельце оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: говядина, свинина.

Молочные продукты: молоко, сливки, все виды сыров, творог, йогурт.

Овощи: огурцы, кабачки, патиссоны, тыква, а также корнеплоды (картофель, морковь, свекла), цветная капуста.

Фрукты: яблоки, груши, абрикосы, авокадо, бананы, дыни, арбузы, инжир.

Зелень: петрушка, сельдерей, все виды листового салата

(лолло росса, латук, фризе, ромен и др.).

Орехи: фундук, фисташки, миндаль, кешью, каштаны.

Приправы, специи: тмин, мак.

В кухню Тельца также входят субпродукты (язык, печень, сердце, легкие), белый (пшеничный) хлеб, различное фруктовое повидло (особенно абрикосовое), варенье, джемы.

Для диетического питания: рыба морская и речная, морепродукты, любые фрукты.

Особенности

В этой кухне особенно уместно жирное и сочное мясо. Стейк, свиная отбивная, котлеты, мясо на кости – все это ключевые блюда кухни Тельца.

Кухня Тельца – это кухня гурмана. Если ваш гость – Телец по питанию (имеет в знаке Тельца Луну или управителя 2-го

места Карты), то, как правило, он «не дурак покушать». Ему требуется обильное и сытное питание. Для такого гурмана простенькая закуска, приготовленная на скорую руку, вообще не вариант. Чтобы произвести на него впечатление, потребуются кулинарные изыски. Телец по питанию всегда стремится распробовать вкус любого блюда, способен распознавать малейшие вкусовые нюансы. Ему нравится получать наслаждение от самого процесса трапезы. Но во вкусах он очень привередлив: сразу почувствует малейшее нарушение технологии приготовления (недожаренное/пережаренное, недосоленное/пересоленное и т. д.). Одним словом – гурман. Зато он, как никто другой, будет благодарен за вкусный ужин и оценит ваши кулинарные способности.

Он отдает предпочтение сложным кулинарным творениям, которые нужно есть не спеша, смакуя вкус. Не возражает против манипуляций с едой за столом (отделение мяса от кости). Еда для Тельца – это настоящая трапеза. На столе должно быть много сочного и вкусного. Не экономьте на количестве еды: Телец по питанию не простит, если останется голодным.

Мясо для Тельца по питанию лучше всего жарить, но и вареное мясо он также приветствует. Неплохо будет запечь мясо с сыром. В любом случае мясо должно быть основным ингредиентом блюда. Телец – земной, холодный знак[13]. Поэтому основной акцент в мясных блюдах стоит делать на том, чтобы температура подачи блюда была несколько ниже нормы (температура подачи горячих блюд составляет 65–70 °С).

Типичные блюда кухни Тельца: свинина в сладком соусе, свинина с персиками, телятина с ананасами, телячья отбивная.

Самый предпочитаемый вкус для Тельца по питанию – сладкий. Это сильнее выражено у тех, у кого в Тельце находится планета, управляющая 2-м местом.

Выбор гарнира к мясу диктуется самим сортом мяса и его кулинарной обработкой. Сладковатое мясо (свинину) лучше подавать с фруктами. Говядину – с овощами (картофельным пюре, картофелем фри, морковью).

В питании обладателей Луны или управителя 2-го места в Тельце обязательно должны присутствовать фрукты. Это могут быть как привычные: яблоки, груши, дыни, так и экзотические: ананасы, авокадо, маракуйя, рамбутан.

Один из любимых видов продуктов питания обладателей Луны (или управителя 2-го места) в Тельце – сыр. Его рекомендуется добавлять во все блюда, в которых его присутствие будет уместно. Блюда на основе сыра (сырный салат) пойдут на ура.

В кухню Тельца рекомендуется включить рыбу и морепродукты, особенно морскую капусту. Рыба и морепродукты очень полезны для здоровья тем, у кого в Карте рождения планета, управляющая 2-м местом, находится в знаке Тельца. Важный совет: с морепродуктами не следует перебарщивать, центральное место этой кухни – именно мясо! Рыба и морепродукты вносят полезное разнообразие. Рекомендованное соотношение мясных и рыбных блюд – 3:1. Из каждых четырех блюд три должны быть мясными, а одно – из рыбы или морепродуктов.

Овощные салаты послужат прекрасным дополнением кухни Тельца.

Луна в Тельце питает страсть к кондитерским изделиям. Так что сладкое на десерт в данном случае не помешает.

Рецепты блюд для ТЕЛЬЦОВ по питанию

Жаркое из говядины с грушами, инжиром и грибами

Ингредиенты (на 5 порций)

Говядина – 500 г, репчатый пук – 150 г, чеснок – 3 зубчика, помидоры – 2 шт., морковь – 2 шт., корень сельдерея – 150 г, оливковое масло – 70 г, бульон – 200 мл, белые грибы – 150 г, груша «конференция» – 1 шт., инжир – 3 ягоды, крахмал – 1 ст. л., свежий розмарин – 0,5 ч. л., сливочное масло.

Приготовление

Овощи, грушу и инжир нарезать ломтиками. Мясо нарезать брусочками, посолить, поперчить, обвалять в крахмале, обжарить на масле. Добавить овощи, обжарить, влить бульон и тушить на медленном огне до готовности. Грибы почистить, помыть, нарезать ломтиками, отварить, затем обжарить на масле. В сливочном масле потушить груши с инжиром с добавлением рубленого розмарина. Перемешать с грибами. Соединить с мясом и овощами, посолить, поперчить, протушить 3–5 минут, в конце тушения добавить сливочное масло.

Салат «Венера» (с морепродуктами)

Ингредиенты (на 2 порции)

Картофель отварной – 40 г, *оливки – 20* г, *морковь отварная – 40* г, *яйцо перепелиное – 2 шт., ананас консервированный – 30* г, *креветки коктейльные – 20* г, *мидии – 20 г, масло оливковое для жарки, зелень для украшения.*

Соус: сок лимона – 5 г, *майонез – 30* г, *сахарная пудра* – 5 г.

Приготовление

Картофель отварной, морковь отварную и ананас нарезать ломтиками. Оливки – колечками. Яйца перепелиные отварить, разрезать пополам. Мидии почистить, обжарить с креветками на масле. Соединить ингредиенты, заправить соусом, перемешать.

Для соуса выжать сок лимона, добавить майонез, сахарную пудру, перемешать.

На блюдо горкой выложить салат, украсить зеленью.

Салат тельца (с авокадо, рукколой и фетой)

Ингредиенты

Авокадо – 1 шт., руккола – 100 г, лук красный – 1 небольшая луковица, помидоры черри – 100 г, сыр фета – 100 г, лимон – 1 шт., базилик свежий для украшения.

Соус: оливковое масло – 100 г, горчица дижонская – 30 г, мед – 20 г, цедра 1 лимона, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Из лимона выдавить сок и снять цедру. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать ломтиками и полить лимонным соком. Красный лук нарезать соломкой и тоже полить лимонным соком, дать постоять 10 минут. Помидоры черри разрезать пополам, сыр фета нарезать кубиками. Рукколу произвольно нарвать. Соединить все ингредиенты, заправить соусом.

Для соуса соединить масло оливковое с горчицей и медом, добавить цедру лимона, соль, перец, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо и украсить веточкой базилика.

Говядина по-флорентийски

Ингредиенты (на 5 порций)

Говядина (вырезка) – 500 г, мука в/с – 100 г, оливковое масло – 50 г, соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: шпинат свежий – 100 г, горчица дижонская – 50 г, сливки 38 % – 250 г, сок лимона – 30 г, белое вино – 50 мл, шампиньоны свежие – 150 г, масло сливочное – 50 г, соль, перец, специи – по вкусу.

Приготовление

Мясо зачистить, нарезать на порционные куски, слегка отбить, присыпать солью и перцем, посыпать специями, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Обжаренное мясо выложить на смазанный маслом лист, залить соусом и поставить в духовку на 10–15 минут. Для соуса отварить шпинат в течение 5 минут. В небольшой миске смешать сливки, горчицу и лимонный сок. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить нарезанные дольками грибы и слегка обжарить, влить вино, добавить горчицу со сливками и лимонным соком и нарезанный шпинат, посолить, поперчить и тушить 2–3 минуты.

Готовое мясо разделить на порции, разложить по тарелкам рядом с гарниром.

Телятина с ананасами

Ананас любят за приятный кисло-сладкий вкус и изысканный аромат. Привлекает и его внешний вид. Фруктовые композиции на банкетах всегда венчает ананас, он выглядит величественно и эффектно. Но это не главное. Ананас – кладезь полезных и питательных веществ. Среди всех фруктов ананас по лечебным свойствам входит в тройку лидеров. Мякоть ананаса содержит много аскорбиновой кислоты, пищевые волокна, очень много воды. Ананас богат калием и магнием, витаминами группы В. Аромат ананаса возбуждает обоняние.

Употребление ананаса хотя бы один раз в неделю – хорошая профилактика тромбофлебита, гипертонии, так как содержащийся в его мякоти витамин С снижает вязкость крови. Сок ананаса снимает отеки и необходим при почечных и

сердечно-сосудистых заболеваниях. Ананасы помогают предупредить онкологию, инсульт и инфаркт, содержащиеся в соке и мякоти вещества очищают сосуды. Ананас способен оказывать на организм противовоспалительное действие. Сок ананаса стимулирует выработку желудочного сока и помогает пищеварению. Поэтому ананас полезно съедать после обильного приема пищи, жирного мяса, рыбы. В 100 граммах ананаса содержится всего лишь 48 Ккал. Также ананас обладает антиоксидантными свойствами.

Ананас – это фрукт, который следует включать в рацион обязательно. Однако не стоит забывать, что ананас, как и любой другой фрукт, может вызывать пищевую аллергию.

На прилавках российских магазинов встречаются ананасы нескольких видов, и зачастую все они стандартные по размеру. В крупных торговых сетях можно найти мини-ананасы. Их аромат стойкий и богатый, вкус в несколько раз слаще, мякоть ярче, чему обычных ананасов, в них можно есть сердцевину в отличие от крупных плодов. Мини-ананасы так же полезны, как и обычные плоды.

Ананасы – универсальные фрукты. Их мякоть гармонично сочетается с рыбой и морепродуктами, курицей, уткой, мясом говядины, кроликом, печенью, луком, грибами, сыром и др. С ананасом запекают мясо, пиццу, пироги, творожные запеканки, готовят салаты и закуски, коктейли и многое другое.

Ингредиенты

Телятина (вырезка) – 500 г, ананас свежий – 150 г, лук репчатый – 1 шт., маслины – 100 г, майонез – 100 г, сыр голландский – 100 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Телятину зачистить, нарезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить. Обжарить на масле с обеих сторон до золотистой корочки. Репчатый лук почистить, нарезать соломкой, маслины разрезать пополам вдоль, ананас почистить, нарезать кубиками. Обжаренное мясо разложить на смазанном маслом листе, сверху выложить нарезанный ананас, затем маслины, репчатый лук и майонез. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать при температуре 180 °С в течение

10–15 минут.

Рагу из говядины с тыквой

Ингредиенты (на 5 порций)

Говядина (внутренний и наружный кусок тазобедренной части) – 500 г, тыква очищенная – 250 г, белое вино – 50 г, *патиссоны – 250* г, *кабачки цукини – 250* г, *морковь – 100 г, помидоры черри – 150* г, *чеснок – 2 зубчика, лук зеленый – 30* г, *масло оливковое, сметана – 200* г, *масло сливочное – 20* г, *соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать на куски весом 20–30 г, обжарить на масле. Очищенную тыкву нарезать небольшими кусочками, добавить к мясу. Обжарить, влить вино, выпарить. Морковь нарезать треугольниками, добавить к мясу и тыкве. Обжарить, затем добавить нарезанные кубиками цукини и патиссоны. Обжарить. Добавить измельченный чеснок, разрезанные пополам помидоры черри, залить все сметаной, добавить соль, перец, специи и тушить 20–30 минут. В конце добавить сливочное масло.

Готовое блюдо разложить по тарелкам и посыпать зеленым луком, нарезанным перьями.

Салат с языком

Ингредиенты (на 1 порцию)

Гренки для «Цезаря» – 20 г (см. рецепт в «Дополнении»), огурцы свежие – 40 г, салат зеленый листовой, латук или лолло росса – 30 г, язык говяжий отварной – 50 г, сыр грана падано (пармезан) – 10 г.

Соус: масло оливковое – 20 г, уксус бальзамический – 10 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Огурцы нарезать соломкой, немного оставить для украшения и нарезать наискосок в виде лепестков. Язык нарезать соломкой. Салат нарвать произвольно, сыр натереть на мелкой терке. Смешать огурцы, язык и гренки, заправить соусом, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо, сверху посыпать тертым сыром, по краям разложить лепесточки огурца.

Стейк из свинины с сыром рокфор

Ингредиенты

Свинина (вырезка), сыр рокфор, масло оливковое, салат листовой, помидоры черри (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: грибы лисички, лук репчатый, белое вино, сливки 38 %, сыр пармезан (пропорция произвольная), масло оливковое, соль, перец – по вкусу.

Гарнир: картофель, масло оливковое, молоко, сыр *пармезан (пропорция произвольная), соль, перец, специи.*

Приготовление

Мясо зачистить, нарезать на куски толщиной 2 см, слегка отбить, посолить, поперчить, обжарить на масле с обеих сторон. Далее поставить в духовку на 5–7 минут. Затем на каждый кусок мяса положить кусок сыра и снова поставить в духовку на 5 минут.

Для гарнира нарезать картофель кругляшами. Обжарить на масле, затем залить молоком, добавить соль, перец, специи и варить до готовности. Выложить на смазанный лист, посыпать тертым пармезаном и запечь в духовке. Затем нарезать на порции.

Для соуса лисички перебрать, отварить, нарезать кубиками. Лук почистить, нарезать кубиками. Обжарить лук с лисичками, добавить белое вино, выпарить. Залить сливками, добавить соль, перец, специи, тертый сыр пармезан и тушить до загустения.

Готовое мясо выложить на блюдо (по 2 кусочка на порцию), полить соусом (сливочным с лисичками) рядом с гарниром, украсить половинками помидоров черри и листьями салата.

Рулеты из свинины

Ингредиенты

Свинина (вырезка), белые грибы, лук репчатый, масло оливковое, курага, чернослив, грецкие орехи, красное вино, сливки 38 % (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Белые грибы почистить, нарезать, отварить. Курагу и чернослив замочить в кипятке для распаривания, затем нарезать кубиками. Грецкие орехи перебрать, промыть, обжарить, измельчить. Свиную вырезку зачистить, нарезать кусками, отбить, посолить, поперчить, посыпать специями, в центр уложить фарш. Завернуть рулетом, связать нитками.

Для фарша отваренные грибы обжарить на сливочном масле с луком, нарезанным кубиками. Добавить курагу, чернослив, соль, перец, специи и грецкие орехи.

Рулеты обжарить с обеих сторон, залить вином, дать ему выпариться, затем залить сливками и тушить до готовности. Вынуть рулеты и удалить нитки.

Готовые рулеты выложить на тарелки, полить соусом, в котором рулеты тушились, и посыпать рубленой зеленью. Рядом выложить гарнир.

Телятина по-итальянски

Ингредиенты (на 2 порции)

Телятина (вырезка) – 300 г, пармская ветчина – 150 г, сыр моцарелла – 150 г, соль, перец, оливковое масло для жарки.

Соус: красное вино, вяленые томаты (есть в продаже), масло сливочное, уксус бальзамический, соль, перец, сахар (по вкусу).

Приготовление

Телятину зачистить, нарезать на порционные куски (по 2 кусочка на порцию), слегка отбить, придавая ровную круглую форму, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон. Затем уложить на смазанный лист, сверху на каждый кусок положить ломтик пармской ветчины и кусочек моцареллы, полностью закрывая мясо. Поставить в жарочный шкаф и запекать 5–7 минут

при температуре 180 ˚С.

Для соуса в сотейник налить красное вино, бальзамический уксус, довести до кипения, добавить соль, перец, сахар, нарезанные вяленые томаты. Упаривать на медленном огне. В конце добавить кусочек сливочного масла для затягивания.

При подаче выложить на блюдо 2 кусочка телятины рядом с гарниром (отсадить из кондитерского мешка) и полить соусом.

Каре ягненка гриль под чайно-карамельным соусом

Ингредиенты (на 1 порцию)

Каре ягненка – 4 ребрышка (примерно 200 г), соль, перец, масло оливковое для жарки.

Соус: заварка черного чая, соус ворчестерширский (есть в продаже), бальзамический уксус, гранатовый соус наршараб (есть в продаже), красное вино, соль, перец, сахар, масло сливочное.

Гарнир: перец болгарский – 30 г, морковь – 30 г, лук красный – 30 г, кабачки цукини – 30 г, шампиньоны свежие – 30 г, помидоры черри – 1 turn., белое вино – 30 мл, свежий розмарин.

Приготовление

Каре разрезать на ребра, мясо отбить с обеих сторон, посолить, поперчить, обжарить на гриле до готовности.

Для гарнира овощи нарезать ломтиками, шампиньоны – дольками, помидор черри оставить целым. Обжарить на масле, влить белое вино, упарить, посолить, поперчить, добавить свежий розмарин.

Для соуса заварить немного крепкого черного чая, процедить. В заварку добавить красное вино, немного бальзамического уксуса, соус наршараб, ворчестерширский соус, соль, перец, сахар. Упарить соус. В конце положить сливочное масло. Соус должен иметь консистенцию жидкой карамели.

В центр блюда выложить гарнир, сверху веером выложить ребрышки ягненка, полить соусом.

Стейк из говядины на кости

Ингредиенты (на 2 порции)

Стейк из говядины на кости толщиной 1,5–2 см – 2 шт., соль, перец, базилик, масло оливковое.

Соус: бульон – 150 г, томатная паста – 30 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 20 г, уксус винный – 5 г, чеснок – 2 зубчика, сахар – 5 г, соль, лавровый лист, перец черный горошком, специи – по вкусу.

Гарнир: фасоль стручковая – 300 г, масло оливковое – 30 г, кунжут – 30 г.

Приготовление

Стейки на кости слегка отбить, замариновать в оливковом масле с добавлением соли, перца, базилика (выдержать примерно 1 час). Обжарить с обеих сторон, довести до готовности в жарочном шкафу.

Для гарнира фасоль стручковую отварить в подсоленной воде. Затем отваренную фасоль заправить маслом оливковым, посолить, поперчить, перемешать. При подаче посыпать обжаренным кунжутом.

Для соуса лук нарезать крошкой, пассеровать, влить разведенную бульоном томатную пасту, прокипятить, добавить соль, перец горошком, лавровый лист, уксус винный и сахар, тушить 5-10 минут на медленном огне. В конце тушения добавить измельченный чеснок и сливочное масло для затягивания.

Готовый стейк выложить на блюдо рядом с гарниром. В соуснике подать соус.

Свинина, фаршированная персиком

Ингредиенты (на 3 порции)

Свинина (толстый или тонкий край, вырезка) – 500 г, персики консервированные – 150 г, сыр – 60 г, *яйцо – 2 шт., майонез – 60 г, горчица дижонская – 30 г, мука в/с – 60* г, *сухари панировочные – 60* г, *соль, перец, специи – по вкусу, масло оливковое для жарки.*

Соус: яблоко сладких сортов – 2 шт., сок лимона – 30 г, сахар, корица – по вкусу, масло сливочное – 20 г.

Гарнир: на ваше усмотрение (можно без гарнира).

Приготовление

Свинину зачистить, нарезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить, посыпать специями, смазать горчицей и майонезом. Уложить на мясо кусочки сыра и персиков, завернуть в виде рулета, обвязать ниткой. Обвалять рулеты в муке, в яйце с добавлением специй и затем в сухарях. Обжарить основным способом, довести в жарочном шкафу до готовности.

Для соуса яблоки очистить от семян и запечь в духовке. Готовые яблоки протереть в пюре, добавить лимонный сок, сахар, немного воды, довести до кипения. Затянуть сливочным маслом. Можно посыпать корицей.

Готовые рулеты выложить на блюдо (по 2 шт. на порцию), удалить нитки, полить соусом.

Кухня Близнецов

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Близнецов находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Близнецах оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Птица: курица, индейка, утка, гусь, а также дичь (перепела, куропатки, фазаны).

Молочные продукты: молоко, йогурт, сметана, сливки.

Овощи: брюссельская капуста, кольраби, а также кочанная и цветная капуста, фасоль стручковая, горошек зеленый, редька.

Фрукты: виноград, абрикосы, рамбутан, бананы.

Зелень: руккола, петрушка, укроп, кинза, эстрагон (тархун), тимьян, сельдерей.

Орехи: арахис, лещина, каштаны.

Грибы: опята, лисички, шампиньоны.

Крупы: кукуруза, рис, пшеница, все бобовые (бобы, горох, фасоль, чечевица).

Приправы, специи: кориандр, паприка, орегано, базилик, розмарин.

Добавки к пище: майонез, другие белые соусы, соевый соус.

В эту кухню включены семена подсолнечника, оливки, яйца, сосиски, сардельки, колбаса, а также ягоды: малина, земляника, брусника, костяника.

Кухня Близнецов наполнена фастфудом. Их еда: чипсы, хот-доги, гамбургеры, шаурма, пирожки, чебуреки и т. п. Удивительно, но организмы обладателей Луны или планеты – управителя 2-го места в Близнецах наиболее устойчивы к различным канцерогенам, переизбытку жиров и углеводов, к

трудноусваяемому сочетанию продуктов. Они могут длительное время без вреда для здоровья регулярно питаться фастфудом. Как правило, жиры и углеводы слабо откладываются в виде жировой ткани, а в большей степени выводятся из организма вместе с вредными веществами. Также в кухню Близнецов отлично вписываются овощные консервы.

Особенности

Кухня Близнецов особыми изысками не отличается. **Это кухня «студентов»** и тех, кто перекусывает на бегу. Очень часто Близнецы по питанию предпочитают перекусить чипсами, хот-догами, иным фастфудом, консервами, полуфабрикатами. Они дольше других способны прожить на полуфабрикатах (пельмени, манты, хинкали, вареники и т. д.).

Обладатели Луны в Близнецах в еде непривередливы. Поэтому, ожидая в гости Близнецов по питанию, следует иметь в виду, что такой человек не слишком разборчив в еде. Для него важно, что это приготовлено вами специально для него. Отсюда можно сделать следующие выводы. С одной стороны, вовсе не обязательно творить нечто особенное: ему подойдут простые, легкие и сытные блюда, где главное – утолить голод и восстановить силы. С другой стороны, Близнецов по питанию (особенно при Луне в Близнецах) не может не заинтересовать новое для него блюдо, то, чего он раньше никогда не пробовал. Просто потому, что ему всегда интересно все новое.

Центральное место среди вкусной и здоровой еды в кухне Близнецов по питанию занимает мясо птицы. Им в пищу подходит как сухое мясо птицы, так и жирное (утка, гусь). Мясо птицы для Близнецов по питанию можно варить, жарить и тушить.

В качестве гарнира к мясу птицы для Близнецов по питанию следует взять рис, кукурузу, стручковую фасоль или капусту (особенно тушеную). Одно из основных блюд этой кухни – птица тушеная с капустой.

Там, где это уместно, мясо птицы должно быть мелко нарезанным и перемешанным с гарниром. Но можно подать, допустим, целого гуся отдельно от гарнира, предполагая, что от него нужно будет отрезать куски.

Блюда для Близнецов по питанию, особенно салаты, должны быть обильно заправлены соусом или маслом (для салатов лучше использовать оливковое).

Близнецам по питанию подходят как горячие, так и холодные закуски. Нелишними здесь будут супы. Например, гороховый или

грибной, а также супы из рыбных консервов. К основным блюдам вместо обычного хлеба следует подавать бутерброды.

Особых вкусовых предпочтений при Луне в Близнецах или нахождении в этом знаке управителя 2-го места не выявлено, но в целом Близнецы по питанию тяготеют к **горьковатым вкусам.** В качестве десерта они выберут горький шоколад. К сладкому равнодушны.

Рецепты блюд для БЛИЗНЕЦОВ по питанию

Салат «Барбара» (с фасолью)

Ингредиенты (на 5 порций)

Курица копченая филе – 250 г, лук репчатый – 300 г, морковь – 300 г, огурец маринованный – 150 г, фасоль красная сухая – 75 г, *чеснок – 2 зубчика, майонез – 150 г, масло оливковое для пассерования – 100 г, зелень для украшения.*

Приготовление

Курицу нарезать кубиками. Лук репчатый и морковь почистить, нарезать кубиками, пассеровать. Огурцы маринованные нарезать кубиками. Фасоль отварить до готовности. Чеснок натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Соединить ингредиенты, заправить майонезом, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо горкой и украсить зеленью.

Пицца

Пицца – классическое итальянское блюдо, представляющее собой тонкий пирог из дрожжевого теста с различными начинками. Рецептов пиццы существует масса. Продукты, входящие в ее состав, могут быть самыми разными. В пиццу можно добавить все, что подскажет ваша фантазия. Готовятся все пиццы аналогично, меняется лишь состав продуктов.

Рецепты, представленные здесь, максимально приближены к настоящей классической итальянской пицце.

Ингредиенты для пиццы с копченостями

Соус для пиццы (см. рецепт в «Дополнении») – 100 г, тесто для пиццы (см. рецепт в «Дополнении») – 100 г, помидоры свежие, сыр грана падано, охотничьи колбаски, ветчина, карбонад, буженина, бекон, сыр гауда (пропорция произвольная).

Ингредиенты для пиццы с курицей и овощами

Соус для пиццы – 100 г, тесто для пиццы – 100 г, помидоры свежие, сыр грана падано, перец болгарский, лук красный, куриное филе отварное, шампиньоны свежие, сыр гауда (пропорция произвольная).

Приготовление

Подготовить ингредиенты. Помидоры надрезать, ошпарить, снять кожицу, нарезать тонкими колечками. Курицу нарезать кубиками, колбасные продукты – соломкой. Перец болгарский почистить, нарезать соломкой, грибы – пластинками. Лук красный почистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на терке: грана падано – на мелкой, гауду – на крупной. Приготовить соус, завести тесто (см. рецепты в «Дополнении»).

Тесто раскатать в тонкую лепешку круглой формы толщиной 0,3–0,5 см, смазать соусом, посыпать пиццу сыром грана падано. Выложить подготовленные помидоры, сверху остальные ингредиенты, равномерно распределяя их по всей лепешке. Посыпать сыром гауда. Выпекать 5 минут при температуре 300 °С.

Готовую пиццу нарезать на кусочки и сразу подать.

Суп с чечевицей

Ингредиенты

Лук репчатый, охотничьи колбаски, неаполитанский соус, чечевица, куриный бульон или вода, сыр пармезан, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.

Приготовление

Репчатый лук почистить, нарезать кубиками. Колбаски охотничьи нарезать кубиками или полукольцами. На оливковом масле обжарить лук репчатый с колбасками, добавить соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), тушить 2 минуты. В воде или бульоне отварить чечевицу до полуготовности, туда же добавить лук с колбасками и соусом неаполитанским, приправить солью, перцем, специями. Варить до готовности.

При подаче суп посыпать тертым сыром.

Омлет с курицей, грибами и сыром

Ингредиенты (на 2 порции)

Яйца – 4 шт., молоко или вода – 100 г, масло сливочное – 20 г, лук репчатый – 50 г, шампиньоны свежие – 30 г, курица копченая – 50 г, сыр гауда – 40 г, соль, перец, паприка, зелень – по вкусу.

Приготовление

Лук почистить, нарезать кубиками, обжарить на масле, добавить нарезанные ломтиками шампиньоны, обжарить. Положить нарезанное кубиками копченое куриное филе. Можно влить немного соевого соуса. Все тушить. Выложить на смазанный маслом лист с высокими бортами. К яйцам добавить молоко или воду, натертый на терке сыр, соль, перец, тщательно перемешать. Залить этой смесью лук с грибами и курицей. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать 10 минут.

Готовый омлет разделить на порции, при подаче посыпать рубленой зеленью и украсить паприкой.

Горячая закуска «Сытый гость»

Ингредиенты (на 5 порций)

Куриное филе (красное мясо) – 450 г, фасоль стручковая – 450 г, лук репчатый – 550 г, соевый соус – 75 мл, масло оливковое – 50 мл, базилик сухой – 2 г.

Приготовление

Курицу нарезать соломкой, лук почистить, нарезать соломкой. Затем лук обжарить на масле, добавить курицу,

обжарить до полуготовности. Положить фасоль стручковую, обжарить. Затем добавить базилик и соевый соус. Тушить до готовности.

Готовую закуску выложить на блюдо.

Дичь, запеченная в фольге

Ингредиенты (на 1 порцию)

Дичь (куропатка, рябчик, фазан, глухарь, перепел и т. д.) – 1 *шт., шпик – 100 г, соль, перец, чеснок* – 2 *зубчика, салат лолло росса – 20 г.*

Соус: брусничный (есть в продаже).

Гарнир: картофель – 200 г, *паприка, масло оливковое, тархун*, соль, *перец.*

Приготовление

Тушку птицы промыть, обсушить, натереть изнутри и снаружи измельченным чесноком, солью и перцем. Обложить всю тушку тонкими ломтиками сала. Завернуть в фольгу и запекать 30–40 минут при температуре 190–200 °С.

Для гарнира картофель почистить, нарезать кругляшами толщиной 5 мм, посолить, поперчить, добавить масло оливковое, паприку и свежий измельченный тархун, перемешать. Выложить на смазанный лист, накрыть фольгой и запекать в духовке в течение 20–25 минут.

На блюдо уложить целый лист салата лолло росса. Готовую птицу вынуть из фольги, положить сверху на лист салата. Вокруг выложить гарнир и в соуснике подать соус.

Салат «Меркурий» (из утиной грудки и артишоков)

Ингредиенты

Утиная грудка копченая, салат листовой, маринованные артишоки (есть в продаже), помидоры черри, перепелиные яйца, салатная заправка (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Соус: *мед, горчица дижонская.*

Приготовление

Салат произвольно нарвать, артишоки нарезать ломтиками. Помидоры черри и перепелиные яйца разрезать пополам. Утиную грудку нарезать тонкими лепестками. Соединить листья салата, артишоки, помидоры черри, перепелиные яйца, заправить соусом, посолить, поперчить, перемешать. Для соуса соединить горчицу дижонскую с медом в пропорции 1:1, перемешать.

Выложить салат в центр блюда горкой, по бокам разложить лепестки утиной грудки и по краям присыпать перцем.

Жюльен в булочке

Ингредиенты

Булочки диаметром 8-10 см – 6 шт., куриное филе – 200 г, лук репчатый – 100 г, сливки 38 % – 200 г, шампиньоны – 150 г, сыр гауда – 100 г, масло оливковое для жарки, соль, перец, специи – по вкусу.

Приготовление

Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить на масле. Грибы нарезать кубиками и добавить к луку, обжарить. Куриное филе нарезать кубиками, положить к луку и грибам. Тушить до полуготовности. Затем залить сливками, добавить соль, перец, специи, немного сыра и тушить до загустения.

У булочек срезать верхушку и выбрать мякиш, оставляя стенки толщиной 1 см. В булочки положить готовую смесь и посыпать сверху тертым сыром. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение 5-10 минут до расплавления сыра.

Капуста, тушенная в сметане, с цыпленком

Ингредиенты

Куриная грудка, капуста белокочанная, лук репчатый, сметана 15 %, масло сливочное (пропорция произвольная), соль, перец,

специи – по вкусу, зелень.

Маринад: *масло оливковое, прованские травы, по желанию – немного соевого соуса.*

Приготовление

Куриную грудку нарезать на куски весом 80-100 г, слегка отбить, посолить, поперчить, замариновать, выдержать в маринаде 15–20 минут.

Курицу обжарить с обеих сторон на гриле до готовности, поливая маринадом, в котором она мариновалась.

Капусту почистить, нашинковать соломкой. Лук репчатый почистить, нарезать соломкой. Обжарить капусту на сливочном масле до золотистой корочки, добавить лук репчатый, обжарить. Затем добавить сметану, соль, перец, специи и тушить до готовности. В конце тушения положить сливочное масло.

При подаче выложить капусту на блюдо горкой, сверху положить куриную грудку (2 кусочка на порцию), украсить зеленью.

Салат близнецов (с рукколой)

Руккола – замечательная пряность с терпким горчично-ореховым вкусом. Она способна украсить множество блюд, внося неожиданные нотки и акценты. Вкус у рукколы терпкий, горьковато-пряный, освежающий. Растение идеально сочетается с листовыми овощами, например шпинатом. Руккола используется в основном в салатах и тушеных овощных гарнирах, сочетается по вкусу с рыбой, мясом и морепродуктами. Листья также добавляют в сливочные соусы для блюд из лапши.

В рукколе содержатся витамины С, А, B_9 и многие другие. Также она богата и микроэлементами – калием, кальцием, магнием, йодом, железом. Руккола обладает антибактериальным действием.

Руккола, как никакая другая зелень, прекрасно подходит для постного меню, ведь в ней содержатся эфирные масла, дающие ощущение сытости при минимуме калорий.

Руккола входит в первую десятку зеленых трав по содержанию провитамина А, который также называют витамином красоты. Он обеспечивает здоровый, цветущий вид: делает волосы – блестящими, ногти – крепкими, кожу – молодой и красивой. Благодаря наличию флавоноидов руккола

укрепляет стенки кровеносных сосудов. Ее применяют как тонизирующее средство. Руккола способствует пищеварению и активизирует работу иммунной системы, нормализует обмен веществ, повышает уровень гемоглобина в крови, снижает отложение солей, улучшает водный обмен и стимулирует выведение холестерина из организма, помогает при ожирении и диабете. Регулярное применение рукколы укрепляет нервную систему.

Ингредиенты

Салат руккола, шампиньоны свежие, помидоры черри, масло оливковое, сыр грана падано (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Соус: *лимонный дрессинг (масло оливковое и сок лимона в пропорции 2:1).*

Приготовление

Листья рукколы нарвать, шампиньоны нарезать дольками, обжарить на масле. Помидоры черри разрезать на 4 части. Сыр натереть на мелкой терке. Приготовить соус лимонный дрессинг: смешать масло оливковое и лимонный фреш в пропорции 2:1, посолить, поперчить. Соединить рукколу и шампиньоны, добавить соус, перемешать. Выложить на блюдо горкой, посыпать сыром, по краям выложить помидоры черри и полить вокруг лимонным дрессингом.

Пельмени с уткой

Что такое пельмени для русского человека? Это праздник, когда вся семья собирается за большим столом, в середину которого ставится блюдо с дымящимися, только что отваренными пельменями. Каждый накладывает их к себе в тарелку и поливает любимым соусом (растопленным сливочным маслом, уксусом, сметаной и т. п.). Домашние пельмени хранят теплоту рук и сердца готовившего их и отличаются особым вкусом и ароматом. Пельмени можно готовить по-разному, с разными начинками, среди которых самые популярные – мясо, рыба, овощи, креветки, крапива и т. д. В каждой семье хранится свой рецепт, который передается из поколения в поколение. Самые знаменитые пельмени –

сибирские.

Для настоящих сибирских пельменей, как утверждают знатоки, необходимо три вида мяса: говядина, свинина и сохатина. Понятное дело, что человеку, который далек от охоты, негде взять в городе свежее мясо лося, поэтому его заменяют бараниной. Хотя знатоки рекомендуют этого не делать, а советуют взять мясо птицы – гуся или утки. Сибирские пельмени – это своего рода палочка-выручалочка для местных жителей. Раньше их заготавливали в огромных количествах впрок всей семьей. Процесс мог длиться несколько дней.

Главное отличие сибирских пельменей – перед отвариванием они обязательно должны быть предварительно заморожены. Именно заморозка и придает им особый неповторимый сочный вкус. Другие виды пельменей не замораживают и готовят сразу после лепки. Варить пельмени лучше всего в курином или говяжьем бульоне. К пельменям подают набор разных соусов, и каждый выбирает себе по душе. Обязательно изобилие разных видов лука – репчатого, зеленого.

Ингредиенты

Для теста: *вода – 150 мл, яйца – 2 шт., мука – 500 г, масло оливковое – 25 мл, соль – по вкусу.*

Для фарша: *нежирное филе утки – 500 г, репчатый лук – 1 шт., куриный или утиный бульон – 50 мл, мускатный орех, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Завести тесто. Для этого в воду насыпать соль, вбить яйца, перемешать, всыпать муку, слегка перемешать. Затем влить оливковое масло, замесить тесто. Накрыть пленкой и дать полежать 30 минут.

Приготовить фарш: мясо утки пропустить через мясорубку с репчатым луком, добавить мускатный орех, соль, перец, бульон. Перемешать.

Тесто разделить на куски. Каждый кусок раскатать в виде колбаски толщиной 1,5 см. Нарезать на мелкие кусочки. Каждый кусочек раскатать скалкой в кружок диаметром не более 5 см и толщиной 0,2–0,3 см. На каждый кружок уложить фарш и

залепить. Варить в подсоленной воде с добавлением перца, лука репчатого и лаврового листа. Готовые пельмени можно подать с бульоном, сметаной или другим любимым соусом.

Бургеры, хот-доги

Бургеры продаются во всем мире, их можно встретить в меню и дешевых забегаловок, и дорогих ресторанов. Как правило, они представляют собой сонную котлету, завернутую в булочку с различными добавками.

Существует огромное разнообразие бургеров. Они отличаются формой, размером и, что самое главное, начинкой. Технология приготовления бургеров одна, их отличие – в ингредиентах. Котлеты тоже могут быть разные (куриные, мясные, рыбные), а в качестве добавок можно использовать любые продукты.

Хот-догом (hot dog в переводе с англ. – буквально «горячая собака») называется булочка удлиненной формы с соусами и вложенной в нее сосиской. Это незамысловатое, на первый взгляд, блюдо можно смело назвать классикой американской кухни – символом американского общепита и фастфуда. В Америке булки с сосиской стали главным хитом быстрой еды.

Сейчас фастфуд очень популярен во многих странах, бургеры и хот-доги продаются во всем мире. Покупка на улице сосисок в тесте, пирожков, чебуреков, шаурмы, бургеров, хот-догов и прочего стала для современного человека обычным явлением. Но при всей своей популярности фастфуд несет мало пользы организму. Он относится к разряду высококалорийной пищи, в нем бесчисленное количество углеводов, жиров и консервантов, чего нельзя сказать о витаминах и минеральных веществах. Кроме того, не замечено и особого стремления отечественных «производителей» фастфуда следовать санитарным нормам.

При современном бурном ритме жизни избежать употребления фастфуда сложно (особенно Близнецам по питанию), тем не менее превращать его в регулярную и повседневную еду ни в коем случае не стоит. Не следует есть фастфуд на голодный желудок, горячий овощной супчик перед употреблением «быстрой» еды благоприятно скажется на слизистой желудка и снизит агрессивное влияние «фастфудной» еды. Есть следует не торопясь, тщательно пережевывая. Берегите свой желудок, так как нарушение работы ЖКТ приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной и иммунной систем

организма.

Ингредиенты для чикенбургера

Булка для бургеров, майонез, соус ворчестерширский (есть в продаже), лист салата латук, огурец свежий, помидор свежий, куриная котлета, сыр хохланд.

Куриная котлета: *куриное филе – 800 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, молоко сухое – 2 ст. л., соль, перец, специи – по вкусу, панировочные сухари, масло оливковое для жарки.*

Приготовление

Мясо курицы пропустить через мясорубку с луком и чесноком, добавить яйцо, соль, перец, сухое молоко, специи, перемешать. Затем разделить на части по количеству булочек, сформовать плоские круглые котлетки, запанировать в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон до готовности.

Булку разрезать пополам вдоль, нагреть в тостере. Огурец и помидор нарезать кругляшами. Обе половинки булки намазать соусом (майонез перемешать с ворчестерширским соусом). На нижнюю половину уложить салат, помидоры, огурцы, котлету, сыр и накрыть второй половиной булочки.

Ингредиенты для хот-дога в домашних условиях

Мини-багет – 4 шт., сосиски – 4 шт., салат листовой, маринованные огурцы – 2 шт., морковь по-корейски – 100 г.

Соус: *томатный кетчуп – 100 г, соус терияки – 50 мл, горчица – 1 ч. л., майонез.*

Приготовление

Смешать горчицу, кетчуп и соус терияки. Огурцы нарезать кругляшами. Сосиски обжарить на гриле. Надрезать булку вдоль, вложить в нее лист салата, на него – сосиску, рядом – морковь по-корейски и огурцы, полить соусом и майонезом.

Кухня Рака

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Рака находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Раке оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Рыба: морская (минтай, треска, скумбрия, тунец, лосось), рыба осетровых пород, а также мелкая рыба (килька), речная рыба (лещ, судак, карп) и экзотические виды рыб.

Морепродукты: крабы, омары, кальмары, осьминоги, мидии, креветки, каракатицы, устрицы. Морская капуста. Икра рыб. Раки.

Молочные продукты: молоко, йогурт, сливки, сыры (всех сортов), творог, сметана, мороженое.

Овощи: помидоры (томаты), перец сладкий болгарский, баклажаны, картофель, огурцы, кабачки, патиссоны, тыква,

топинамбур, свекла, морковь, сельдерей.

Фрукты: яблоки, груши, дыни, арбузы, абрикосы, манго, финики, киви, бананы, цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты).

Зелень: петрушка, укроп, кинза, эстрагон (тархун), тимьян.

Орехи: все виды орехов, но особенно кокосовые орехи.

Злаки: рис.

Приправы, специи: хмели-сунели, прованские травы, корица, орегано, тимьян, тмин, кориандр, паприка.

Добавки к пище: майонез, горчица.

Также к данной кухне можно добавить яйца и грибы.

Особенности

Кухня Рака – это домашняя кухня. Если вы хотите произвести впечатление на гостя, Рака по питанию, исключите из меню блюда из полуфабрикатов, сведите к минимуму консервацию. Главное правило в его питании: блюда из свежих и/или натуральных продуктов. Ему нравится, когда еда приготовлена по-домашнему.

Часто обладатели Луны в Раке ценят и очень любят национальную традиционную кухню.

В любом случае Рака по питанию не оставят равнодушным рыба и морепродукты (Рак – водный знак). Обитатели моря (и иных водоемов) занимают центральное место в его кухне: не только вкусно, но и очень полезно.

Суп уха – незамысловато, но вполне по вкусу Раку по питанию. Жареная рыба, рыба, тушенная с овощами (особенно с морковью) – типичные блюда его кухни. Салаты с морепродуктами. Рыбный паштет. Рыба в кляре. Перцы и помидоры, фаршированные сыром и морепродуктами. Фаршированные блюда вообще соответствуют символике Рака (начинка под панцирем), а значит, годятся для питания тем, кто имеет Луну или планету – управителя 2-го места в Раке.

Идеальный гарнир – рис, а также овощи, особенно морковь, картофель, сладкий болгарский перец. Можно использовать все вместе: рис с овощами в качестве гарнира или даже как самостоятельное (вегетарианское) блюдо. Также следует активно использовать сыр.

Блюда для Рака по питанию следует щедро сдабривать приправами. Такие люди (особенно те, у кого в Раке находится управитель 2-го места) имеют слабость **к пряным вкусам.**

Раки по питанию любят фрукты. Поэтому фрукты нужно

обязательно предложить на десерт. Также можно приготовить незамысловатый фруктовый салат.

В кухне Раков по питанию следует везде, где это уместно, использовать орехи. Они могут послужить даже гарниром к морепродуктам (например, кокосовые орехи). А вот жареные каштаны вполне тянут на самостоятельное блюдо.

Рецепты блюд для РАКОВ по питанию

Ризотто с тыквой

Ризотто – распространенное в Италии блюдо из риса. Для него используют круглый богатый крахмалом рис сортов арборио, бальдо, падано и др. Вариантов ризотто множество, блюдо не имеет точного состава компонентов и соотношения продуктов. В настоящем ризотто необходимо добиться однообразной «текучести» готового блюда (итальянцы называют это all'onda – волна) и кремовой консистенции. Говоря проще, ризотто должно иметь консистенцию вязкой каши.

Ингредиенты (на 3 порции)

Рис для ризотто (арборио) – 300 г, куриный бульон или вода – 450 мл, тыква – 300 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 75 мл, белое вино – 150 мл, сыр пармезан – 50 г, масло сливочное – 30 г, соль, перец белый молотый – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить от семян и кожицы, нарезать на куски, завернуть в фольгу и запекать при температуре 180 °С около часа. Затем измельчить в крошку. Лук почистить, нарезать крошкой, обжарить на оливковом масле. Добавить рис, слегка обжарить, влить белое вино, дать впитаться, добавить воду или бульон и тушить. В готовый рис положить нарезанную тыкву, соль, перец белый, измельченный чеснок. В конце затянуть сливочным маслом. При подаче посыпать тертым сыром.

Цукини по-венециански

Ингредиенты (на 4 порции)

Кабачки цукини – 2 шт., филе семги без кожи – 200 г, помидоры черри – 8 шт., сливки 38 % – 200 г, сыр пармезан – 20 г, масло оливковое – 50 г, сыр гауда – 80 г, соль, перец.

Соус: сливки 38 % – 200 г, лимонный фреш (свежевыжатый сок) – 20 г, красная икра, куркума, соль, перец.

Приготовление

Цукини разрезать пополам поперек, затем пополам вдоль. В полученных кусочках карбовочным ножом сделать углубления, вырезая мякоть, чтобы получилось что-то типа лодочек. Лодочки запекать в духовке 5 минут при температуре 180 ˚С. Филе семги без кожи нарезать кубиками. Помидоры черри разрезать пополам. Мякоть, вырезанную из кабачков, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле, добавить нарезанную семгу, обжарить. Затем залить сливками, посолить, поперчить, добавить помидоры черри, тертый сыр пармезан и тушить до загустения. Готовой смесью нафаршировать запеченные лодочки из кабачков, сверху посыпать тертым сыром гауда и поставить в духовку. Запекать 5 минут при температуре 180 ˚С.

Для соуса налить сливки в сотейник, довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить куркуму, лимонный сок и тушить до загустения. В конце добавить красную икру.

Готовые лодочки выложить на блюдо (по 2 шт. на порцию) и полить соусом.

Судак под соусом бешамель

Ингредиенты

Филе судака, мука в/с, масло оливковое для жарки, соль, перец, прованские травы – по вкусу.

Соус бешамель: *масло сливочное – 65 г, молоко 2,5 % – 0,5 л, мука в/с – 30 г, соль – 5 г, перец белый молотый, орех мускатный молотый – по вкусу (см. рецепт в «Дополнении»).*

Гарнир: *картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Филе судака нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на масле с обеих сторон, довести до готовности в жарочном шкафу.

Готового судака выложить на овальное блюдо рядом с гарниром и полить соусом бешамель с прованскими травами.

Паста тальятелле в сливочном соусе с морепродуктами

Тальятелле – классические итальянские макаронные изделия. Это длинные, тонкие и плоские полоски яичного теста шириной 0,5–0,7 см.

Ингредиенты (на 2 порции)

Гнезда тальятелле – 2 шт., сливки 38 % – 200 г, мидии – 40 г, креветки коктейльные – 40 г, кальмары – 40 г, масло оливковое, соус ворчестерширский (есть в продаже) – 20 мл, лук репчатый – 20 г, морковь – 20 г, стебель сельдерея – 20 г, соль, перец белый молотый, специи – по вкусу.

Приготовление

Морковь, лук и сельдерей нарезать кубиками. Мидии почистить, кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой. Овощи обжарить на масле, положить морепродукты, слегка обжарить, залить сливками, добавить соль, перец, специи, соус ворчестерширский и тушить до загустения сливок. В конце добавить отваренные до состояния аль денте тальятелле, перемешать, прогреть 2 минуты, выложить на блюдо горкой и сверху полить соусом, в котором тушилось блюдо.

Семга с крабом

Ингредиенты

Филе семги с кожей, мясо краба, перец болгарский, сливки 38 %, крупа рисовая жасмин, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Соус: *сливки 38 %, укроп, красная икра (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Филе семги с кожей нарезать на куски весом 200 г, надрезать вдоль так, чтобы можно было положить внутрь начинку.

Для начинки перец болгарский нарезать кубиками, обжарить на масле, добавить разделанное мясо краба, залить сливками, приправить солью и перцем, тушить до загустения. В подготовленные куски семги уложить начинку и запекать в духовке 10 минут при температуре 180 ˚С.

Отварить рис жасмин, разделить на небольшие порции, скатать из них шарики.

Для соуса нагреть сливки до кипения, немного упарить. Затем в сливки добавить соль, перец, рубленый укроп, немного потушить. В конце положить красную икру.

На блюдо выложить готовую рыбу, рядом положить несколько шариков риса, полить соусом рыбу и гарнир.

Омлет по-гречески

Ингредиенты (на 2 порции)

Яйца – 4 шт., молоко или вода – 100 г, масло сливочное – 10 г, перец болгарский – 50 г, помидор свежий – 50 г, шампиньоны свежие – 50 г, маслины – 30 г, сыр гауда – 50 г, соль, перец, паприка, зелень – по вкусу.

Приготовление

Приготовить омлет: разбить обработанные яйца, добавить воду или молоко, соль, перец, тщательно перемешать. Вылить смесь на смазанный лист, поставить в духовку и жарить 5-10 минут при температуре 180 ˚С до готовности. Затем вынуть из духовки, выложить сверху подготовленный гарнир, посыпать тертым сыром и снова запекать 5-10 минут до расплавления сыра.

Для гарнира очищенный от кожицы помидор и болгарский перец нарезать соломкой, грибы – ломтиками, маслины – колечками. Обжарить на масле болгарский перец, затем добавить помидоры, грибы, обжарить до готовности, в конце добавить маслины, посолить, поперчить.

Готовый омлет нарезать на порции, выложить на блюдо, посыпать зеленью, а по краям блюда – паприкой.

Запеканка творожная с курагой

Ингредиенты (на 10 порций)

Творог – 800 г, мука в/с – 200 г, сахар – 200 г, сметана – 500 г, яйцо – 2 шт., курага – 100 г, ванилин – 5 г, сухари панировочные, масло для смазки листа, молоко сгущенное – 200 г.

Приготовление

Курагу заварить кипятком для распаривания, затем мелко нарезать. Творог, муку, сахар, половину сметаны, ванилин, яйца соединить, измельчить блендером до однородной массы, затем добавить нарезанную курагу, перемешать. Лист смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Уложить на подготовленный лист творожную массу, разровнять. Сверху смазать оставшейся сметаной. Поставить в духовку и выпекать 20–25 минут при температуре 180 °С.

Готовую запеканку нарезать на порции. При подаче полить сгущенным молоком.

Суп-крем из тыквы

Тыква – это крупный плод с твердой кожурой и желто-оранжевой мякотью. Химический состав плодов тыквы богат и разнообразен, но калорийность их низкая. В них содержится 8-20 % сухих веществ, сахар, крахмал, пектиновые вещества, аскорбиновая кислота. Плоды тыквы богаты каротином. Они содержат также фитин, витамины B_1, B_2, PP, E, много минеральных веществ. Биологически активные вещества тыквы способствуют усвоению других продуктов питания.

В научной и народной медицине тыкву применяют для детского и диетического питания. Тыквенная мякоть обладает легким слабительным действием при запорах, улучшает пищеварение, способствует ликвидации воспаления толстого кишечника, эффективна как мочегонное и желчегонное средство при атонии желчного пузыря, отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, некоторыми заболеваниями почек и печени. Тыквенный сок с ксилитом улучшает сон, успокоительно действует на центральную нервную систему, регулирует обменные процессы, помогает при подагре и атеросклерозе. Мякоть тыквы является

эффективным противорвотным средством при беременности. Семена тыквы используют как глистогонное лекарство.

В кулинарии тыкву варят, парят, запекают, жарят, тушат, консервируют и даже сушат. В России на празднике урожая бахчевые – во главе стола, в том числе и тыква. Из мякоти готовят вкуснейшую кашу, а из пустой тыквы вырезают корзину и наполняют ее фруктами и овощами.

Ингредиенты (на 4 порции)

Тыква – 570 г, молоко – 500 мл, сливки 38 % – 200 г, картофель – 150 г, лук репчатый – 125 г, масло сливочное – 25 г, сыр пармезан – 50 г, соль, перец белый молотый – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить от семян и кожицы, нарезать на куски. Картофель и лук репчатый почистить и нарезать. Тыкву, картофель и лук обжарить на масле, затем влить молоко и варить на медленном огне до готовности. Затем суп измельчить блендером до однородной массы, добавить сливки, соль, перец белый и варить еще 5 минут.

При подаче суп посыпать тертым сыром.

Салат «адриатика» (с морепродуктами)

Ингредиенты (на 1 порцию)

Салат руккола – 70 г, филе кальмара – 70 г, тигровые креветки – 2 шт., маринованный болгарский перец – 50 г, чеснок – 5 г, помидоры черри – 2 шт., масло оливковое для жарки, соль, перец, салатная заправка – 50 г.

Соус: апельсиновый фреш – 20 г, горчица дижонская – 10 г, масло оливковое – 20 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Чеснок измельчить, перец болгарский маринованный нарезать соломкой, филе кальмара очистить от пленки, нарезать соломкой, рукколу произвольно нарвать, помидоры черри

разрезать пополам. Креветки почистить и обжарить с кальмарами на масле с добавлением чеснока.

Для соуса выжать апельсиновый фреш, соединить с горчицей и маслом, посолить, поперчить, перемешать.

Смешать все ингредиенты, заправить соусом и выложить на блюдо. Креветки тигровые разложить по краям салата.

Дорада (морской карась) запеченая

Ингредиенты (на 2 порции)

Тушки дорады – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сок лимона, белое вино, соль, перец, чеснок, укроп (пропорция произвольная), оливковое масло для жарки.

Соус лимонный дрессинг: *оливковое масло, лимонный фреш, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Дораду очистить от жабр и внутренностей, не нарушая целостности, внутри посолить, поперчить, положить внутрь пучок свежего укропа. По бокам сделать небольшие надрезы и нашпиговать чесноком. Морковь и перец почистить, нарезать соломкой, обжарить на масле, залить водой, добавить белое вино, сок лимона, соль, перец, немного потушить. Затем в эту же сковороду положить подготовленную рыбу и поставить в духовку. Запекать 10–15 минут при температуре 190 °С.

Для соуса смешать оливковое масло, лимонный фреш (свежевыжатый сок) в пропорции 2:1, посолить, поперчить.

На блюдо выложить готовую рыбу, вдоль нее – в ряд морковь с болгарским перцем. Подать соус в соуснике.

Суп сырный с креветками

Ингредиенты

Креветки коктейльные, лук-порей, сыр дорблю, сыр грана падано, куриный бульон или вода, мука в/Су молоко, сливки 38 %, масло сливочное, коньяк (пропорция произвольная), соль, перец белый молотый – по вкусу, укроп.

Приготовление

Лук-порей нарезать полукольцами, обжарить на сливочном масле, добавить коньяк, фламбировать (поджечь). Залить бульоном или водой, довести до кипения. Муку обжарить на сковороде без изменения цвета и ввести в суп, перемешать венчиком до однородной массы. Затем добавить молоко, сливки, сыры и варить до растворения сыров. В конце добавить креветки, соль, перец белый, проварить 2 минуты.

При подаче посыпать рубленым укропом.

Кокиль (горячая закуска)

Ингредиенты

Креветки коктейльные, мидии, лук-порей, мясо краба, масло сливочное, сливки 38 %, сыр грана падано, сыр гауда, соль, перец – по вкусу, зелень (пропорция произвольная).

Приготовление

Лук-порей нарезать кубиками, мидии почистить, мясо краба перебрать, разобрать на волокна. Все обжарить на сливочном масле, залить сливками, добавить соль, перец, сыр грана падано и тушить до загустения. Готовую смесь разложить по кокильницам, сверху посыпать тертым сыром гауда и запекать в духовке 5 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Подавать в той же посуде, поставив на блюдце, накрытое салфеткой.

Сырники по-столичному

Ингредиенты

Творог – 200 г, ванилин – 5 г, сахар – 3 ст. л., сметана – 100 г, яйца – 2 шт., мука в/с – 100 г (из них на подпыл), масло сливочное – 50 г, масло оливковое для жарки, сода, сахарная пудра, свежая мята и ягоды для украшения.

Соус: *сгущенное молоко, варенье, джем, мед, сметана.*

Приготовление

Смешать творог, ванилин, сахар, яйца, сметану, % муки и соду. Измельчить массу блендером до однородности. Разделить на небольшие кусочки, сформовать сырники, используя оставшуюся муку на подпыл. Обжарить с обеих сторон на оливковом масле до золотистой корочки. Затем уложить готовые сырники на смазанный сливочным маслом лист и выпекать в духовке 5-10 минут при температуре 180 ˚С.

При подаче посыпать сахарной пудрой, украсить веточкой свежей мяты и ягодами. В соуснике подать соус.

Кухня Льва

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Льва находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения во Льве оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Птица: курица, утка, индейка, дичь (перепела, куропатки, тетерева).

Мясо: говядина, баранина, свинина, оленина, зайчатина и крольчатина.

Овощи: спаржа, лук, оливки.

Фрукты: в первую очередь экзотические (ананасы, манго, авокадо, маракуйя, папайя, а также финики).

Зелень: петрушка, укроп, кинза.

Орехи: грецкие орехи, миндаль, каштаны.

Грибы: все виды грибов, но особенно белые грибы, подберезовики, подосиновики, грузди, маслята.

Злаки: рис, пшеница, кукуруза.

Приправы, специи: анис, гвоздика, хмели-сунели, кориандр, тмин, розмарин, тимьян, жгучий перец, прованские травы (как правило, в сбор прованских трав входят базилик, розмарин, тимьян, орегано, чабер, майоран, шалфей), имбирь, карри, шафран, майоран, мускатный орех, кунжут.

Добавки к пище: аджика, горчица.

Для диетического питания: красное мясо, крольчатина и грибы. При расположенной в знаке Льва планете, управляющей 2-м местом Карты, для организма крайне полезны любые виды красного мяса и грибов. В рационе питания обязательно должно быть достаточное количество белков животного происхождения и аминокислот.

Особенности

Кухня Льва – это царская кухня. И это в первую очередь мясная кухня. Львам по питанию, особенно тем, у кого в знаке Льва расположен управитель 2-го места, необходимо мясо. Мясо – основа их кухни. Лев по питанию не простит вам обед без мяса.

Больше всего Львы по питанию любят жареное мясо, особенно на открытом огне – шашлыки. Вареное и копченое – несколько меньше. Мясные блюда Лев по питанию жаждет употребить горячим: с пылу, с жару (Лев – огненный знак).

В любом блюде для Льва по питанию мясо должно быть на первом месте. И мяса в тарелке должно быть много. А гарнир – дело десятое. Мясо без гарнира, кстати, сгодится; но вот гарнир без мяса – никогда.

Лев по питанию (особенно при Луне во Льве) придает гораздо больше значения качеству продуктов и их кулинарной обработке, чем виду самих продуктов. Другими словами, для него неважно, какое мясо вы возьмете и что будете из него готовить. Для него принципиально важно, чтобы это было свежее мясо, чтобы оно не содержало посторонних компонентов (жил, хрящей, соединительной ткани), а также было хорошо приготовленным. Например, степень прожарки мяса зависит от индивидуальных особенностей человека. Но для Львов по питанию мясо должно быть прожаренным ровно настолько, насколько это необходимо в данной ситуации. Слегка недожаренное или пережаренное мясо – повод для его отрицательной оценки. Поэтому, готовя угощение для Льва по питанию, нужно постараться.

Мясо должно быть идеально зачищено. Жилы в мясе будут восприняты им как знак пренебрежения («Ему и так сойдет…»). А Львы (даже по питанию) пренебрежения к себе не прощают.

Лучше всего в дополнение к мясу подавать грибы. Соленые, маринованные или жареные. Львы по питанию обожают грибы (следующий по популярности продукт после мяса). Вы не прогадаете, если подадите на стол Льву по питанию угощение из грибов.

Сладковатые сорта мяса рекомендуется комбинировать с фруктами (свинина с яблоками или ананасами). В качестве других гарниров к мясу можно использовать рис, спаржу, кукурузу или оливки. К большинству овощей Лев по питанию равнодушен. А вот фрукты он очень любит. Фруктовые десерты он оценит положительно.

Салаты из одних овощей – не для него. Как вегетарианский вариант сделайте лучше салат на основе орехов.

Львы по питанию – большие охотники до специй. Ни в коем случае не экономьте на специях, зелени и приправах. Обладатели Луны, а особенно планеты, управляющей 2-м местом Карты

рождения, тяготеют к пряным вкусам. Поэтому для такого гостя обильно добавляйте к мясу всевозможные приправы и специи.

Обладателям в знаке Льва планеты, управляющей 2-м или 6-м местом, особенно полезны яблоки.

Рецепты блюд для ЛЬВОВ по питанию

Грудка цыпленка

Ингредиенты

Куриное филе (грудка), мука в/с, яйцо, чеснок (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу, масло оливковое для жарки.

Соус: *сливки 38 %, шампиньоны, соль, перец, сыр пармезан, соус ворчестерширский (пропорция произвольная), специи, соль, перец.*

Гарнир: *отварной рис жасмин или рис с овощами.*

Приготовление

Яйцо разбить, добавить измельченный чеснок, соль, перец, специи, перемешать. Куриную грудку (2 куска на порцию) зачистить от сухожилий, отбить, обвалять в муке, затем в яйце со специями. Обжарить с обеих сторон, довести до готовности в духовке.

Для соуса шампиньоны нарезать дольками, обжарить на масле, залить сливками, добавить соус ворчестерширский (есть в продаже), соль, перец, тертый сыр пармезан, тушить до загустения.

Выложить готовую грудку на блюдо рядом с гарниром и полить соусом.

Шашлык из говядины, свинины или баранины

Приготовление пищи на открытом огне – древнейший способ кулинарной обработки продукта. Он принят у всех без исключения народов, как высокоцивилизованных, так и обделенных благами цивилизации. Более того, такие блюда, несмотря на кажущуюся простоту, повсюду считают праздничными. На Западе ив Америке «верченые» блюда

превратились в «переворачиваемые» – там принято готовить мясо на решетке в жаровнях, именуемых «барбекю».

В России же, выбравшись на природу, принято лакомиться шашлыками. И редкий мужчина не считает себя знатоком в приготовлении этого нехитрого, по общему мнению, блюда.

Обычная методика приготовления шашлыков такова:

1. Мясо для шашлыка нарезают небольшими кусками, складывают в неокисляющуюся посуду и маринуют. Для этого его солят (или не солят), посыпают черным перцем (или не посыпают), добавляют нарезанный репчатый лук, уксус (лимонный сок, вино, томатный соус или кефир) и перемешивают. Маринад может быть разным.

2. Посуду накрывают крышкой и на 2–3 часа помещают в холодное место для маринования. Затем куски мяса нанизывают на металлический вертел – шампур – вперемешку с репчатым луком, нарезанным кольцами. И лишь на последнем этапе все специалисты сходятся на том, что жарить шашлык надо над горячими, без пламени, углями на жаровне, именуемой «мангалом», в течение 15–20 минут, поворачивая вертел, чтобы мясо поджарилось равномерно. Если нет мангала, шашлык можно жарить в электрогриле, на сковороде или в духовке.

Сколько на свете людей – столько и способов жарения. К шашлыку подают нашинкованный кольцами репчатый лук, нарезанный кусочками зеленый лук, лимон, жаренные на вертеле помидоры, баклажаны. Их посыпают сушеным барбарисом или мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа и петрушки. Также подают свежие овощи: огурцы, помидоры, перец болгарский.

В России принято подавать к шашлыку еще томатный соус и кетчупы разной степени остроты.

Стейк из мраморной говядины

Ингредиенты (на 1 порцию)

Стейк из мраморной говядины (200 г) – 1 шт., масло оливковое, соль, перец, прованские травы.

Гарнир: *перец болгарский – 30 г, морковь – 30 г, лук красный – 30 г, кабачки цукини – 30 г, шампиньоны свежие – 30 г, помидор черри – 1 шт., белое вино – 30 мл, свежий розмарин.*

Соус: *заварка черного чая, соус ворчестерширский (есть в продаже), бальзамический уксус, гранатовый соус наршараб (есть в*

продаже), красное вино, соль, перец, сахар, масло сливочное.

Приготовление

Стейк из вырезки мраморной говядины слегка отбить, посолить, поперчить, добавить оливковое масло и прованские травы, мариновать 30 минут. Затем обжарить на гриле или на сковороде с обеих сторон до готовности.

Для гарнира овощи нарезать ломтиками, шампиньоны – дольками, помидор черри оставить целым. Обжарить на масле, влить белое вино, упарить, посолить, поперчить, добавить свежий розмарин.

Для соуса заварить немного крепкого черного чая, процедить. В заварку добавить красное вино, немного бальзамического уксуса, соус наршараб, ворчестерширский соус, соль, перец, сахар. Упарить соус. В конце положить сливочное масло. Соус должен иметь консистенцию жидкой карамели.

Выложить готовый стейк на блюдо рядом с гарниром и полить соусом.

Салат льва (теплый салат-гриль с манговым соусом)

Ингредиенты

Вырезка говядины, кабачок цукини, баклажан, помидор, лук репчатый, перец болгарский, шампиньоны свежие, масло оливковое, соус из манго (есть в продаже), салат листовой или салат лолло росса (пропорция произвольная), прованские травы, соль, перец – по вкусу.

Маринад: *масло оливковое, прованские травы, по желанию – немного соевого соуса.*

Приготовление

Мясо нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить, замариновать, выдержать в маринаде 15–20 минут.

Цукини, баклажан, помидор, лук репчатый нарезать кругляшами, перец болгарский – треугольниками по длине, шампиньоны оставить целыми. Положить в посуду, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, добавить масло оливковое, перемешать, дать немного постоять.

Куски говядины обжарить с обеих сторон на гриле до готовности, поливая маринадом, в котором они мариновались. Овощи также обжарить на гриле до готовности. Затем теплые овощи и мясо нарезать ломтиками, добавить манговый соус, перемешать.

На блюдо положить лист салата, сверху горкой выложить салат.

Оленина с грибами и спаржей

Ингредиенты

Оленина (вырезка) – 500 г, спаржа свежая – 150 г, репчатый лук – 1 шт., белые грибы – 250 г, соевый соус – 5 *ст. л., чеснок – 2 зубчика, мускатный орех, имбирь, масло оливковое, соль, перец, специи – по вкусу, кунжут, зеленый лук.*

Приготовление

Белые грибы вымыть, почистить, нарезать дольками, отварить. Спаржу почистить, нарезать перьями, отварить. Мясо зачистить, нарезать на куски, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, специями, залить оливковым маслом и подержать 20–30 минут. Затем обжарить на оливковом масле до золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой репчатый лук, обжарить. Положить отваренные грибы, обжарить. Добавить соевый соус, измельченный чеснок, измельченный имбирь и спаржу. Тушить до готовности.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать кунжутом и перьями зеленого лука.

Отбивные из телятины в кляре

Ингредиенты

Телятина или говядина (вырезка) – 500 г, соль, перец, специи, сок лимона – по вкусу, мука в/с – 50 г, масло оливковое для жарки, зелень.

Кляр: *яйцо – 1 шт., молоко – 120 мл, мука в/с – 100 г, соль, перец – по вкусу.*

Соус: *томатный или пикантный (майонез + кетчуп в*

пропорции 1:1 + перец черный молотый).

Гарнир: *отварной рис жасмин.*

Приготовление

Мясо зачистить, нарезать на небольшие кусочки в виде медальонов, тщательно отбить с обеих сторон, посолить, поперчить, посыпать специями, сбрызнуть лимонным соком.

Для кляра в молоко добавить желток, соль, перец, муку, перемешать, затем ввести взбитый в пену белок, осторожно перемешать. Подготовленные отбивные обвалять в муке, затем в кляре и обжарить на масле с обеих сторон. Обжаренные отбивные сложить на смазанный маслом лист, поставить в духовку и запекать 10–15 минут при температуре 180 °С.

Пиглет

Ингредиенты

Свинина (шейная часть), помидоры свежие, лук красный, сыр гауда, майонез, масло оливковое для жарки (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по *вкусу, зелень.*

Соус: аджика домашняя.

Приготовление

Свинину нарезать на куски весом 200 г и толщиной 1–1,5 см, отбить, посолить, поперчить, посыпать специями, обжарить с обеих сторон. Помидоры надрезать, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кружочками. Лук красный почистить, нарезать кольцами. Сыр натереть на терке. Обжаренное мясо уложить на смазанный маслом лист и смазать майонезом. На него положить помидоры, далее – красный лук, сверху – тертый сыр. Поставить в духовку и запекать 10–15 минут при температуре 180 °С.

Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать зеленью. Рядом в соуснике поставить соус.

Котлета «Софи» со спаржей

Ингредиенты

Говядина (вырезка) – 300 г, ветчина – 100 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 40 г, сок лимона – Vi ст. л., сливки 38 % – 100 мл, соль, перец, специи – по вкусу, масло оливковое для жарки.

Гарнир: *спаржа свежая – 150 г, масло сливочное – 50 г, вино белое – 50 мл, сыр пармезан – 50 г, соль, перец, тимьян – по вкусу.*

Приготовление

Говядину нарезать на порционные куски толщиной 1–1,5 см, отбить, посолить, поперчить, посыпать специями, сбрызнуть лимонным соком. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, яйцо отварить вкрутую, разрезать вдоль. На отбитые куски мяса положить ломтики ветчины и сваренного вкрутую яйца. Свернуть рулетом, перевязать ниткой. Сверху обсыпать специями и обжарить на масле с обеих сторон. Затем залить сливками и тушить до готовности. Вынуть рулеты, удалить нитки.

Для гарнира спаржу почистить, отварить целиком в течение 3–5 минут в подсоленной воде. Растопить сливочное масло, добавить белое вино, соль, перец, тимьян. Тушить спаржу в этом соусе 2–3 минуты.

Рулеты уложить на блюдо, полить соусом, в котором тушилось мясо, рядом выложить готовую спаржу, полить ее соусом и посыпать тертым пармезаном.

Антрекот

Ингредиенты (на 2 порции)

Говядина (толстый или тонкий край) – 400 г, *масло оливковое для жарки – 20* г, *соль, перец, специи.*

Соус: аджика домашняя или томатный соус.

Гарнир: *картофель фри.*

Приготовление

Мясо зачистить, нарезать антрекоты по одному куску на порцию толщиной 1–1,5 см, отбить, посыпать солью, перцем, специями и обжарить основным способом.

Готовый антрекот выложить на блюдо рядом с гарниром и в соуснике подать соус.

Телятина в йогуртовом соусе

Ингредиенты

Телятина (толстый или тонкий край), несладкий натуральный йогурт, масло оливковое, лук зеленый (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Гарнир: *отварные спагетти с помидорами, моцареллой и базиликом.*

Соус: *зеленый лук, натуральный йогурт (пропорция произвольная).*

Приготовление

Телятину зачистить, нарезать на порционные куски весом 200 г, отбить, посолить, поперчить, обмазать йогуртом, обжарить с обеих сторон и довести в духовке до готовности.

Для гарнира помидоры надрезать, обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, свежий базилик порубить, моцареллу нарезать кубиками. Отварить спагетти, перемешать с нарезанными помидорами, моцареллой и рубленым базиликом с добавлением оливкового масла.

Для соуса нарезать зеленый лук и перемешать с йогуртом (пропорция произвольная).

Говядина с каштанами

Каштан благородный (Castanea sativa Mille), или так называемый каштан настоящий, – плодовое дерево. Именно его плоды съедобны. Каштан благородный пользуется особой популярностью в Европе. Конский каштан, который растет в южных широтах, никакого отношения к съедобному каштану не имеет.

Съедобный каштан содержит до 60 % крахмала, около 15 % сахаров, почти 6 % белка, более 2 % жира. В его состав входят минеральные вещества, клетчатка, витамины А, С, Е и группы В. В продаже доступны уже очищенные каштаны.

Каштаны не рекомендуется есть в сыром виде, так как они содержат много трудноусвояемого белка. В термообработанных каштанах белок усваивается намного легче.

Ингредиенты

Говядина (толстый или тонкий край), каштаны (есть в продаже), чернослив, лук репчатый, белое вино, чеснок, помидоры черри, лист салата, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать на куски весом 20–30 г. Лук репчатый почистить, нарезать соломкой, чеснок измельчить. Чернослив запарить, затем разрезать на 4 части, помидоры черри – на 2 части. Каштаны отварить в подсоленной воде в течение 10 минут и разрезать на 3 части. Мясо обжарить на масле, добавить лук, каштаны, чеснок, обжарить, влить белое вино, выпарить. В конце положить чернослив, соль, перец, специи.

На блюдо уложить лист салата, сверху – готовое мясо, по бокам украсить нарезанными помидорами черри.

Пряные стейки из говядины

Ингредиенты

Говядина (вырезка) – 500 г, лук красный – 1 шт., масло оливковое – 100 г, масло сливочное – 50 г, чеснок – 2–3 зубчика, соевый соус – 50 г, лимон, имбирь, прованские травы, соль, перец – по вкусу.

***Соус:** аджика домашняя.*

***Гарнир:** рис жасмин, соль, перец, масло сливочное, свежий розмарин.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить, поперчить, приправить специями. Добавить оливковое масло, соевый соус, измельченный чеснок, измельченный имбирь и нарезанный соломкой красный лук, перемешать и оставить для маринования на 40–50 минут. Затем мясо обжарить на гриле с обеих сторон. Обжаренные стейки выложить на смазанный маслом лист, полить маринадом, в котором они мариновались вместе с луком и чесноком, и запекать

в течение 10–15 минут.

Для гарнира отварить рис жасмин, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и рубленый розмарин, перемешать.

Кухня Девы

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Девы находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Деве оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: крольчатина, говядина, кенгурятина, зайчатина.

Овощи: картофель, топинамбур, морковь, лук, капуста кочанная, цветная, брокколи, кольраби, свекла, тыква.

Фрукты: бананы, финики, маракуйя, авокадо, дыни, папайя.

Зелень: укроп, петрушка, кинза, базилик.

Приправы, специи: гвоздика, тархун (эстрагон), кориандр, розмарин, тимьян, орегано, корица, шафран, карри.

Крупы: гречка, манка, овес (геркулес), пшено, бобовые (горох, фасоль).

Орехи: фисташки.

Ягоды: земляника, клубника, костяника, брусника.

Злаки: пшеница, рис, кукуруза.

Добавки к пище: горчица, майонез, кетчуп, соевый соус. Химические добавки («Кнорр», «Магги», «Роллтон» и т. п.).

А также: плодово-овощные, мясные и рыбные консервы, чипсы, любые маринованные овощи и горький шоколад.

Особенности

Дева – это знак диетической кухни. Основа этой кухни – нежирное, легкоусвояемое мясо. Прежде всего, это крольчатина, но также и говядина нежирных сортов.

Следует заметить, что обладателю в Карте рождения планеты – управителя 2-го места в знаке Девы на завтрак рекомендуется подавать каши: гречневую, манную, рисовую, пшенную, овсяную. Да и обладателю Луны в Деве каши на завтрак не помешают. Это необходимое условие для их правильного сбалансированного рациона. Крупы, а точнее содержащаяся в них клетчатка, положительно влияют на систему пищеварения. Наличие каш в

рационе питания помогает контролировать вес.

Главная особенность кухни Девы – свежайшие либо законсервированные продукты, содержащие химические добавки (для сохранения свежести). Удивительное клиническое наблюдение: Дева по питанию (то есть обладатель Луны или планеты – управителя 2-го места в знаке Девы) может длительное время без вреда для организма питаться продуктами, буквально напичканными консервантами. Создается впечатление, что всевозможные пищевые химические добавки для этого организма не только не вредны, но даже в какой-то степени необходимы. Еще удивительнее, что любой чуть-чуть полежавший продукт может вызвать отравление, расстройство кишечника, обострить имеющиеся заболевания желудочно-кишечного тракта. Продукты не первой свежести для этих людей – яд. Недостаточно свежее мясо – тем более. В пищу для Девы по питанию допустимо только свежее охлажденное (свежеразделанное) мясо. Если вы рассчитываете на приятный вечер после романтического ужина и не менее приятную ночь, тщательно выбирайте мясо. Ибо недостаточно свежее мясо способно в этом случае испортить красоту и романтику. По этой же причине, готовя еду для Девы по питанию, не следует готовить слишком много: то, что не будет съедено сегодня, завтра уже рискует оказаться для него недостаточно свежим.

Дева по питанию вполне лояльно относится к продуктам быстрого приготовления, к супам, кашам, лапше из пакетов («Магги», «Роллтон», «Доширак» и т. п.), чипсам. Для такого человека прекрасно подойдут супы из консервов (рыбных, мясных).

Но безусловно, наиболее вкусные блюда – из мяса и овощей. **Мясо для Девы по питанию обязательно должно быть нежирным.** Его необходимо тщательно зачищать, оно не должно содержать жира и жил. Наилучшая кулинарная обработка мяса в случае Девы по питанию – варка. Интересным вариантом может стать запеченное отварное мясо. Также Девам по питанию понравится маринованное мясо. Но и жареное мясо они также приветствуют. Подавать мясо к столу нужно слегка охлажденным, во всяком случае не слишком горячим (Дева – знак земной: сухой и холодный). В приоритете – холодные мясные закуски. Нестрашно, если мясо окажется слегка суховатым.

Мясо в блюдах предпочтительнее мелко нарезать, чем подавать крупным куском. В качестве гарнира отлично подойдут

овощи (особенно картофель (пюре), тушеные морковь и капуста). Также на гарнир уместен рис. Типичное блюдо этой кухни – плов.

Оттенки вкуса, которые предпочитает Дева по питанию, что особенно характерно при положении в Деве управителя 2-го места, – **горькие.**

Кухня Девы наполнена разнообразием овощей. Овощные салаты – один из любимых разделов меню Девы по питанию. Овощи для салатов должны быть мелко нарезаны. А вот заправки к ним (в первую очередь это майонез) должно быть умеренное количество.

Блюда для Девы по питанию рекомендуется обильно приправлять (посыпать) свежей зеленью, особенно укропом, кинзой и петрушкой.

Рецепты блюд для ДЕВ по питанию

Рагу из кролика

Ингредиенты

Тушка кролика – 1 шт., морковь – 500 г, стебель сельдерея – 500 г, лук репчатый – 500 г, масло оливковое для жарки – 100 г, коньяк – 50 г, вино белое – 100 г, куриный бульон – 1л, масло сливочное – 200 г, свежий розмарин, тимьян, соль, перец – по вкусу.

Гарнир: *отварные спагетти или картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Тушку кролика порубить на куски, обжарить на оливковом масле. Переложить в глубокую посуду. Овощи почистить, нарезать кубиками, добавить к кролику, обжарить. Добавить коньяк, выпарить, затем влить вино, выпарить. Добавить бульон и тушить на медленном огне до готовности. За 5 минут до готовности добавить тимьян и рубленый розмарин, соль, перец. Снять с огня. Куски кролика вынуть, остудить, отделить мясо от костей, нарезать кубиками. Затем соединить с овощами, довести до кипения, добавить сливочное масло для затягивания, тушить 3–5 минут.

Говядина карри, тушенная с овощами

Ингредиенты

Говядина (вырезка) – 400 г, капуста цветная – 300 г, морковь – 1 шт., масло оливковое – 50 г, перец болгарский – 1 шт., сметана – 100 г, сахару приправа карри, соль, перец – по вкусу, зелень.

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать на кусочки и обжарить на оливковом масле. Капусту цветную разобрать на отдельные соцветия, добавить к мясу. Перец болгарский и морковь почистить, нарезать ломтиками. Добавить к капусте с мясом, обжарить, затем влить немного воды и тушить на медленном огне. Добавить сметану, карри, соль, перец, сахар и тушить.

Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать рубленой зеленью.

Биточки из кролика с овощами

Ингредиенты (на 4 порции)

Филе кролика – 400 г, хлеб пшеничный – 60 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 100 г, баклажаны – 200 г, болгарский перец – 100 г, помидоры свежие – 200 г, маслины – 50 г, лимон – ½ шт., масло оливковое, чеснок, майонез – 100 г, сметана – 100 г, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Филе кролика пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде пшеничным хлебом, посолить, поперчить, добавить яйцо, специи и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать (без панировки) биточки по 2 штуки на порцию.

Репчатый лук нарезать дольками, баклажаны и болгарский перец – ломтиками. Свежие помидоры ошпарить в кипятке, снять кожицу и нарезать на дольки. Маслины нарезать колечками. Подготовленные овощи (лук, болгарский перец, баклажаны) обжарить по отдельности на масле. Затем все соединить, добавить помидоры, маслины, добавить воду или бульон, соль, перец, специи, измельченный чеснок, рубленую зелень и тушить

до полуготовности. Затем овощи выложить на смазанный маслом лист, сверху разложить подготовленные биточки. Смешать майонез со сметаной и этой смесью залить биточки, поставить в духовку и запекать 15–20 минут при температуре 180 °С.

Готовые биточки разложить по тарелкам вместе с овощами, посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить дольками лимона.

Салат оливье особый (с консервированной спаржей и желе)

Немногим известно, что у оливье много собратьев – столичный, московский, русский, зимний. И даже в Испании готовят этот русский салат под названием «энсаладилла». Его единственное отличие – в соус для салата добавляют чеснок. В Италии салат оливье называется «Insalata Russa», что означает «русский салат».

Как же ловко нарезается оливье в канун Нового года под известный всем россиянам фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!». Ведь у каждой хозяйки свой рецепт этого салата. Кто-то добавляет в него каперсы, кто-то – кислое яблоко, креветки, раковые шейки, язык, докторскую колбасу, зеленый лук и т. д. В 1990-е годы салат оливье со стола стали вытеснять различные «крабовые», «цезари» и пр., но вкус любимого салата не забылся. Его по-прежнему продолжают готовить и подавать гостям.

Ниже предлагается один из множества вариантов салата оливье со спаржей и желе. Вкус данного салата вполне может быть по достоинству оценен даже самыми привередливыми гурманами.

Ингредиенты

Цыпленок конфи (см. рецепт в «Дополнении») – 150 г, говяжья вырезка – 200 г, яйца – 2 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 150 г, огурец свежий – 100 г, спаржа консервированная – 100 г, майонез – 100 г, сметана – 100 г, укроп, соль, перец белый молотый – по вкусу, зелень.

Желе: *куриный бульон – 150 мл, желатин – 1* ***ч.*** *л.*

Приготовление

В процеженном и доведенном до вкуса курином бульоне

замочить желатин, когда он набухнет, довести до кипения. Затем вылить в широкую емкость и остудить. Поставить в холодильник, затем нарезать его кубиками. Сварить яйца, морковь, картофель, говядину, нарезать кубиками, яйца натереть на терке. Спаржу консервированную откинуть на дуршлаг, слить маринад, нарезать мелкими перьями. У горошка слить маринад. Все ингредиенты сложить в миску, заправить майонезом и сметаной, посолить, поперчить, добавить рубленый укроп, перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо, украсить кубиками желе и зеленью.

Голубцы ленивые в сметанном соусе

Ингредиенты (на 5 порций)

Капуста белокочанная свежая – 500 г, говядина (котлетное мясо) – 500 г, крупа рисовая – 50 г, лук репчатый – 200 г, соль, перец, специи, масло оливковое для жарки.

Соус: лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, мука в/с – 20 г, сметана 10 % – 150 г, бульон или вода – 100 г, соль, перец, специи.

***Гарнир:** картофель отварной с зеленью, картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении») или отварные макароны.*

Приготовление

Капусту почистить, отварить, остудить. Лук репчатый почистить, нарезать кубиками, обжарить на масле. Рис отварить, остудить, промыть. Капусту пропустить вместе с мясом через мясорубку, добавить рис, пассерованный лук, соль, перец, специи. Перемешать. Сформовать голубцы в форме котлеток (без панировки). Уложить на смазанный лист и обжарить в духовке.

Для соуса лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Обжарить до готовности. Добавить бульон, сметану, муку, соль, перец, специи и тушить 5-10 минут.

Голубцы залить соусом и тушить 15–20 минут.

На блюдо выложить готовые голубцы (2 шт. на порцию) и полить соусом, в котором они тушились. Рядом положить гарнир.

Каша рисовая с фруктами

Любая каша – это всегда вкусно и полезно. Кашу любят не все, к тому же она часто не нравится детям. Однако на основе

всем известных рецептов можно открыть новые и необычные сочетания вкусов. Ниже приведен рецепт рисовой каши с фруктами. Приготовив данное блюдо, вы убедитесь, что оно необычное и вкусное.

Ингредиенты

Рисовая крупа – 1 стакан, молоко – 750 мл, сушеные фрукты – 2 ст. л., вишневый сироп – 4 ст. л., сахар – 2 ст. л., сливочное масло – 50 г, шоколад – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

В вишневом сиропе замочить сухофрукты (персики, абрикосы, черешню и др.). Можно взять свежие фрукты. Шоколад натереть на мелкой терке. Рис промыть, залить кипящей подсоленной водой и варить 5 минут, затем промыть, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить сахар и на слабом огне варить до готовности. В конце добавить сливочное масло.

Охлажденную кашу красиво выложить на блюдо горкой, украсить замоченными фруктами, полить вишневым сиропом и посыпать тертым шоколадом.

Кнели из кролика

Ингредиенты

Филе кролика – 600 г, яйца – 2 шт., сливки 38 % – 100 г, сливочное масло – 50 г, бульон куриный – 300 г, соль, перец белый молотый, специи – по вкусу.

***Соус:** сырный (майонез + тертый сыр в пропорции 1:1 + чеснок, зелень) или пикантный (майонез + кетчуп в пропорции 1:1 + перец чили).*

***Гарнир:** капуста цветная – 300 г, брокколи – 300 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 200 г, масло оливковое, белое вино – 50 мл, масло сливочное – 50 г, соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Филе кролика пропустить через мясорубку, положить

сливочное масло, все взбить, добавляя яйца. Затем ввести сливки, соль, специи, продолжая взбивать. Из готового фарша сформовать кнели. Слегка обжарить, затем залить бульоном и тушить до готовности.

Для гарнира морковь почистить, нарезать треугольниками, капусту цветную и брокколи разобрать на отдельные соцветия, лук почистить, нарезать кубиками. Обжарить морковь с луком на оливковом масле, добавить капусту цветную и брокколи, обжарить. Влить белое вино, дать выпариться. Затем добавить немного воды или бульона, соль, перец, специи и тушить до готовности. В конце тушения положить сливочное масло.

Готовые кнели выложить на тарелку (по 2 шт. на порцию) рядом с гарниром. В соуснике подать соус.

Медальоны из говядины с гранатовым соусом

Ингредиенты

Говядина (вырезка), масло оливковое (пропорция произвольная), перец, свежий розмарин – по вкусу.

Соус: *гранатовый соус наршараб (есть в продаже), бальзамический уксус, красное вино, соль, перец, сахар, масло сливочное (пропорция произвольная).*

Гарнир: *картофель, свежий розмарин, масло сливочное, соль, перец.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать на кусочки поперек волокон толщиной 0,5–1 см в виде медальонов, слегка отбить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, добавить свежий розмарин. Дать постоять 15 минут. Затем посолить и обжарить с обеих сторон.

Для гарнира картофель нарезать дольками, отварить. Затем обжарить на сливочном масле с добавлением рубленого розмарина.

Для соуса в сотейник налить красное вино, вскипятить, влить немного бальзамического уксуса, затем добавить гранатовый соус, соль, перец, сахар. Тушить. В конце добавить сливочное масло для затягивания соуса.

Мясо выложить на блюдо внахлест (5 кусочков на порцию), полить соусом, рядом положить гарнир.

Перец фаршированный

Ингредиенты

Перец болгарский, говядина (внутренний или наружный кусок тазобедренной части, шейная часть), лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: *пук репчатый, морковь, майонез, сметана, бульон, мука в/с, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.*

Гарнир: *отварные макароны или картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Перец промыть, надрезать вокруг плодоножки и удалить ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка.

Для фарша мясо пропустить через мясорубку, добавить сваренный в подсоленной воде рис, пассерованный лук, соль, перец, специи и перемешать.

Заполнить перец фаршем, положить на смазанный маслом противень, обжарить, залить соусом и тушить 25–30 минут.

Для соуса нарезанные крошкой лук и морковь обжарить, затем добавить майонез, сметану, бульон, муку, соль, перец, специи и тушить.

Цветная капуста под молочным соусом бешамель

Цветную капусту ценят за высокие вкусовые и диетические качества. Она является одним из самых полезных и питательных овощей. По содержанию питательных веществ и вкусовым качествам цветная капуста превосходит все другие виды капусты. Она прекрасно подходит людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Универсальность цветной капусты объясняется тем, что у нее нежная клетчатка, которая прекрасно усваивается. Благодаря этому цветная капуста воспринимается нашим организмом лучше других видов капусты. Также в ней содержится много биологически активных веществ. В большом количестве присутствуют практически все витамины, аминокислоты, минеральные вещества и микроэлементы. При этом мало

жиров и углеводов и низкая калорийность (не более 25 Ккал на 100 г продукта). Поэтому цветная капуста применяется в диетотерапии.

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г, лук репчатый – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. л., масло сливочное – 50 г, сыр гауда – 100 г, соль, перец – по вкусу, зелень.

Соус бешамель: *масло сливочное – 65 г, молоко 2,5 % – 0,5 л, мука в/с – 30 г, соль – 5 г, перец белый молотый, орех мускатный молотый – по вкусу.*

Приготовление

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 5–7 минут. Отбросить на дуршлаг и дать стечь. Лук нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле. В конце жарки добавить цветную капусту, слегка обжарить, посолить, поперчить. Сыр натереть на терке.

Приготовить соус бешамель (см. рецепт в «Дополнении»). Сливочным маслом смазать лист, посыпать сухарями, выложить капусту с луком, залить соусом, разровнять, посыпать сверху сыром. Запечь в духовке при температуре 160 °С. Готовое блюдо нарезать на порции, при подаче посыпать рубленой зеленью.

Салат девы (с маринованным ростбифом)

Ингредиенты (на 2 порции)

Перец болгарский маринованный – 50 г, помидоры черри – 50 г, салат зеленый листовой – 40 г, шампиньоны свежие – 70 г, сыр фета (фетаки) – 20 г, ростбиф маринованный (см. рецепт в «Дополнении») – 80 г, масло оливковое для жарки.

Соус: *аджика домашняя – 10 г, соевый соус – 10 г, масло оливковое – 40 г, соль, перец розе – по вкусу.*

Приготовление

Помидоры черри разрезать пополам, перец маринованный и

ростбиф нарезать ломтиками, сыр фета – кубиками. Шампиньоны почистить, нарезать дольками, обжарить на оливковом масле, остудить. Салат листовой нарвать произвольно. Для соуса смешать аджику, соевый соус и масло оливковое. Посолить, перец розе измельчить, добавить в соус, перемешать. Сложить все ингредиенты в посуду, добавить соус, перемешать. Готовый салат выложить на блюдо горкой.

Плов с говядиной

Ингредиенты (на 2 порции)

Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) – 300 г, крупа рисовая (лучше взять длиннозернистую) – 130 г, масло оливковое – 40 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 80 г, томатная паста – 30 г, чеснок – 3–5 зубчиков, соль, перец, специи, приправы – по вкусу.

Приготовление

Мясо нарезать кусочками, натереть солью, перцем, специями (специи можно брать в зависимости от ваших вкусовых предпочтений), обжарить на масле. Положить нарезанные лук и морковь, обжарить, добавить томатную пасту, обжарить. Затем добавить промытый рис, разровнять, посолить, поперчить, приправить, залить водой или бульоном (из расчета на 100 г риса – 200 г жидкости). Добавить неочищенный чеснок и варить. После того как рис впитает жидкость, посуду закрыть крышкой, поместить на лист с водой и поставить в жарочный шкаф на 30–40 минут. После этого перемешать.

При подаче посыпать зеленью. Плов можно готовить без томатной пасты.

Кухня Весов

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Весов находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Весах оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: свинина.

Птица: курица, индейка, дичь (куропатки, перепела, тетерева, рябчики).

Молочные продукты: сгущенное молоко, йогурт, молочные коктейли, мороженое, сыры, сливки.

Овощи: пекинская и цветная капуста, перец болгарский сладкий (всех цветов), помидоры, горох, спаржа.

Фрукты: яблоки, груши, персики, нектарины, черешня, сливы, манго, киви, ананасы, арбузы. Любые сочные и сладкие фрукты.

Зелень: эстрагон (тархун), салат листовой (всех видов).

Приправы, специи: корица, ваниль, мак, анис, тмин, кориандр.

Орехи: кешью, кедровые орешки.

Ягоды: практически все (малина, земляника, облепиха, вишня, ежевика, крыжовник, черника, брусника).

Злаки: пшеница, рис.

Добавки к пище: майонез, соусы на основе майонеза.

Весы – символ сладкого: с этим знаком соотносятся кондитерские изделия (правда, как и фастфуд, их нельзя назвать полезными). В продукты кухни Весов можно включить шоколад (только не горький).

Особенности

Кухня Весов – это изысканная кухня. Кухня гурманов и любителей сладкого. **Знак Весы** символизирует **сладкий вкус** блюд и ингредиентов (особенно это характерно в тех случаях, когда в Весах находится управитель 2-го места).

Из продуктов, содержащих животный белок, кухне Весов соответствует нежирное мясо птицы. Это мясо неводоплавающих птиц: прежде всего, курятина, а также мясо индейки, куропаток, перепелов, тетеревов, рябчиков. Мясо водоплавающих птиц (гусей и уток) слишком жирное, по этой причине некоторым представителям знака Весы по питанию оно может не прийтись по вкусу[14]. Но утка или гусь могут стать прекрасным угощением для обладателя Луны или планеты – управителя 2-го места в Весах, если выбрать нежирное мясо и приготовить его с фруктами.

Свинина считается жирным мясом, но здесь срабатывает иной подход: свинина – сорт мяса, хорошо сочетающийся с чем-то сладким: со сладким гарниром, фруктами. А сладкий вкус – прямая символика Весов. Большинство обладателей Луны или планеты – управителя 2-го места в Весах любят свинину.

Но главное здесь то, что мясо и птица для Весов по питанию требуют тщательной кулинарной обработки. В идеале следует изначально использовать филе. Иначе следует отделить мясо от костей. Также следует удалить из мяса жилы и жировые прослойки. Оптимальный способ приготовления – варка. Но жареное или маринованное мясо также придется по вкусу Весам по питанию.

После приготовления мясо должно быть мягким, но при этом сохранять свою структуру (не переварите его и не передержите в маринаде). Лучше всего для Весов по питанию мясо разрезать на кусочки. Следите за тем, чтобы мясо при подаче не слишком остыло. Весы по питанию очень любят различные соусы к мясу. Мясо или птица в тарелке Весов не должны быть сухими.

Важное место в кухне Весов занимают фрукты. Для Весов по питанию лучшим гарниром к мясу будут фрукты. Свинина, маринованная с киви, утка с персиками, курица с вишней – вот типичные примеры блюд из кухни Весов. В кухне Весов фрукты вообще могут присутствовать практически в любом блюде.

Весы по питанию, как никто другой, падки на сладкое. И за каждой трапезой им хотелось бы вкусить десерт. Превосходным угощением станет мороженое с фруктами, фруктовое пирожное, сдоба с корицей или маком либо кусочек торта. Такой десерт способен наилучшим образом поднять их настроение и растопить сердце.

Ко многим овощам, за исключением некоторых, Весы по питанию равнодушны. Салаты, приготовленные на основе цветной или пекинской капусты, а также с помидорами и сладким перцем придутся им по вкусу. К корнеплодам (моркови, свекле, картофелю, топинамбуру) они не испытывают симпатий. А овощи с острым и горьким вкусом (репа, редька, редис, дайкон) им откровенно не нравятся: эти овощи не следует использовать в кухне Весов.

Весы по питанию не любят грибы. Не пытайтесь произвести на них впечатление, приготовив грибное угощение.

В кухне Весов зелень следует применять в умеренном количестве.

Рецепты блюд для ВЕСОВ по питанию

Суп-пюре из спаржи

Спаржа – это низкокалорийный и легкоусвояемый овощ. Ее калорийность составляет не более 40 Ккал на 100 г. Спаржа богата биологически активными веществами, аспарагином, стероидными сапонинами, углеводами, белками, каротиноидами. В ней содержится огромное количество витаминов А, С, а также ценных микроэлементов (железа, калия, цинка) и много клетчатки. Спаржа имеет репутацию афродизиака, а зеленая спаржа еще славится содержанием большого количества антиоксидантов, которые препятствуют раннему старению, поэтому спаржа является любимой едой голливудских красавиц.

Спаржу можно отваривать на пару. Зеленую спаржу варить не рекомендуется, поскольку она теряет свою привлекательность. Побеги зеленой спаржи можно бланшировать в небольшом количестве подсоленной воды. Главное условие: их следует почистить и срезать с них

нижнюю грубую часть. В среднем зеленая спаржа варится 5 минут, белая – 7-10. Спаржа отлично сочетается с беконом, сыром, сливочным и томатным соусами, а также с бальзамическим уксусом.

Ингредиенты

Картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., спаржа – 500 г, бульон куриный или вода – 500 г, сливки 38 % – 200 г, сыр пармезан – 50 г, масло оливковое для жарки, соль, перец белый молотый, специи – по вкусу, сухарики кириешки (неострые).

Приготовление

Спаржу почистить и нарезать на кусочки. Картофель и лук почистить, нарезать произвольно. Картофель и лук обжарить на масле, затем добавить подготовленную спаржу, обжарить. Влить бульон и варить на медленном огне до готовности. Суп измельчить блендером до однородной массы, добавить сливки, тертый сыр пармезан, соль, перец белый, специи и варить еще 5 минут.

При подаче на стол к супу в креманке подать сухарики кириешки.

Деруны с курицей

Ингредиенты

Картофель – 1 кг, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. л., куриное филе – 400 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло оливковое, соль, перец белый молотый, зелень.

Соус: *любой на ваше усмотрение (сметана, майонез, кетчуп и т. д.).*

Приготовление

Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, мелко нарезать и немного обжарить на оливковом масле. Морковь очистить, натереть на мелкой терке, обжарить. Куриное филе пропустить через мясорубку вместе с луком,

добавить обжаренную морковь, соль, перец белый, перемешать. Из тертого картофеля отжать лишнюю жидкость, добавить яйцо, муку, соль, перец, перемешать. Нагреть масло в сковороде, выложить лепешки из картофельной массы. На середину каждой лепешки уложить куриный фарш, сверху накрыть лепешкой из картофельной массы. Обжарить с обеих сторон до золотистой корочки, довести до готовности в жарочном шкафу.

Готовые деруны выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью. Рядом в соуснике подать соус.

Салат весов (с копченой уткой и медом)

Ингредиенты (на 4 порции)

Картофель – 200 г, помидоры черри – 100 г, филе копченой утки – 100 г, цыпленок конфи (см. рецепт в «Дополнении») – 100 г, салат зеленый листовой – 100 г, стебель сельдерея – 100 г, соус – 100 г, зелень для украшения.

Соус: *мед – 35* г, *горчица дижонская – 35* г, *масло оливковое – 30* г, *соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Картофель отварить, нарезать ломтиками. Помидоры черри разрезать пополам. Филе копченой утки нарезать тонкими ломтиками, цыпленка конфи – ломтиками. Сельдерей нарезать поперек стебля тонкими дольками. Салат нарвать произвольно.

Для соуса соединить мед, горчицу и масло оливковое, посолить, поперчить, перемешать.

Все ингредиенты перемешать в миске и заправить соусом. Готовый салат выложить на блюдо, украсить зеленью.

Куриная грудка по-итальянски

Ингредиенты

Куриная грудка – 500 г, оливковое масло – 50 г, чеснок – 2 зубчика, лук репчатый – 100 г, помидоры в собственном соку – 500 г, мука в/с – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., панировочные сухари – 50 г, соль, перец, сахар, прованские травы (как правило, в сбор прованских трав входят базилик, розмарин, тимьян, орегано,

чабер, майоран, шалфей) – по вкусу, сыр моцарелла (безрассольный) – 100 г, масло сливочное для смазки листа.

Гарнир: *отварные макароны или отварной рис жасмин.*

Приготовление

Лук измельчить в блендере и положить в сотейник. Добавить оливковое масло и поставить на средний огонь. Обжарить. Чеснок измельчить и добавить к луку, жарить еще 1–2 минуты. Помидоры в собственном соку измельчить блендером до однородной массы, добавить к луку с чесноком. Положить сахар, соль, перец. Перемешать, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 10–15 минут, не накрывая крышкой и помешивая, в конце добавить прованские травы. Затем снять с огня.

Куриные грудки отбить, посолить, поперчить. Яйца взбить с солью, перцем. Сухари насыпать отдельно.

Обвалять каждую грудку в муке, окунуть в яйцо, затем – в панировочные сухари и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки.

На смазанный маслом лист налить половину приготовленного томатного соуса, затем разложить куриные грудки. Залить остальным томатным соусом, после чего посыпать прованскими травами и натертым на терке сыром моцарелла. Запекать в духовке 15–20 минут.

Утиная грудка, фаршированная персиком

Ингредиенты

Нежирная утиная грудка, персик консервированный, соль, перец, салат фризе, колбаски охотничьи, масло оливковое, масло сливочное, сахар.

Соус: *бальзамический уксус, апельсиновый фреш (свежевыжатый сок), мед (пропорция произвольная).*

Приготовление

Для фарша персик консервированный нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле с добавлением сахара. Утиную грудку надрезать вдоль, раскрыть в виде книжки, слегка отбить, посолить, поперчить, уложить в центр фарш, закрыть. Затем обжарить утку на оливковом масле с обеих сторон, довести до готовности в духовке.

Для гарнира салат фризе произвольно нарвать. Колбаски охотничьи нарезать вдоль пополам, затем поперек тонкими полукруглыми ломтиками. Слегка обжарить на сковороде с добавлением меда. Обжаренные с медом колбаски перемешать с салатом фризе.

Для соуса нагреть апельсиновый фреш. Добавить немного бальзамического уксуса и мед. Тушить до загустения.

Готовую утку выложить на блюдо, полить соусом рядом с гарниром.

Паста пенне аспараго (с белым вином и спаржей)

Пенне – итальянские макаронные изделия, которые представляют собой короткие макароны в виде трубочек-перьев. Их диаметр до 10 мм, длина до 40 мм, края диагонально срезаны.

Ингредиенты (на 2 порции)

Паста пение – 120 г, лук репчатый – 60 г, ветчина – 100 г, спаржа свежая (зеленая или белая) – 120 г, сливки 38 % – 200 г, сыр пармезан – 60 г, белое вино – 60 г, масло оливковое – 50 г, соль,

перец – по вкусу.

Приготовление

Спаржу почистить, нарезать перьями, отварить в подсоленной воде (белую варить 7-10 минут, зеленую – не более 5 минут). Лук почистить, нарезать перьями. Ветчину нарезать соломкой. Сыр пармезан натереть на мелкой терке. На оливковом масле обжарить лук, ветчину и спаржу. Залить белым вином и дать ему выпариться. Затем залить сливками, добавить соль, перец, половину тертого сыра и тушить до загустения. Затем в готовый соус добавить отваренную пасту пенне, перемешать, прогреть 2 минуты.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать оставшимся сыром, сверху положить верхушки веточек спаржи.

Равиоли со свеклой под сливочно-морковным соусом

Равиоли – это итальянские макаронные изделия из теста с различными начинками. Аналогом равиоли являются пельмени (в русской кухне) или вареники (в украинской кухне).

Ингредиенты

Для теста: *вода – 200 мл, яйцо – 1 шт. + 1 шт. на смазку, мука – 600 г, масло оливковое – 50 мл, цедра апельсина* – 5 г, *соль – по вкусу.*

Для фарша: *свекла – 500 г, сыр фета (фетаки) – 200 г, творожный сыр фарми (подойдет также филадельфия или маскарпоне) – 200 г, соль – по вкусу.*

Соус: *морковь, чеснок, сливки 38 %, морковный сок, оливковое масло, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Завести тесто. Для этого в воду насыпать соль, вбить 1 яйцо, перемешать, всыпать муку, слегка перемешать. Затем влить оливковое масло, добавить цедру апельсина, замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут.

Для фарша свеклу отварить, почистить, натереть на терке, отжать жидкость. Добавить сыр фета и фарми, соль, перемешать

до однородной массы.

Из второго яйца приготовить льезон для смазки. Раскатать тесто толщиной 0,1–0,2 см. Нарезать квадраты размером 5–6 см. На середину уложить фарш. Смазать по краям льезоном, сверху накрыть таким же квадратом теста, слепить, обрезать неровности, чтобы получились ровные квадраты. Готовые равиоли положить на лист, посыпанный мукой и убрать в морозилку либо сразу готовить.

Для приготовления блюда варить равиоли в подсоленной воде 5–7 минут.

Для соуса морковь почистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле с измельченным чесноком. Затем добавить морковный сок, залить сливками, посолить, поперчить и тушить до загустения.

Равиоли выложить на плоское блюдо и полить соусом.

Спагетти с курицей и овощами

Ингредиенты (на 2 порции)

Спагетти – 120 г, куриное филе – 150 г, стебель сельдерея – 50 г, перец болгарский – 100 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 2 зубчика, имбирь – 5 г, *фасоль стручковая – 100 г, морковь – 100 г, соевый соус* – 2 *ст. л., кинза, масло оливковое, масло сливочное, соль, перец – по вкусу, кунжут.*

Приготовление

Курицу нарезать брусочками, лук репчатый – перьями, морковь – полукруглыми ломтиками, сельдерей – поперек стебля ломтиками. Чеснок и имбирь измельчить. Курицу посолить, поперчить, обжарить на оливковом масле. Затем добавить лук, морковь и сельдерей, обжарить. Положить нарезанный соломкой болгарский перец, обжарить. Добавить фасоль, измельченный чеснок и имбирь, тушить. В конце влить соевый соус, тушить 2 минуты, добавить сливочное масло и рубленую зелень, тушить 1–2 минуты. Затем к овощам положить отваренные спагетти, перемешать, прогреть 2 минуты. Готовое блюдо разложить по тарелкам и посыпать кунжутом.

Горячая закуска «созвездие»

Ингредиенты (на 4 порции)

Перец болгарский цветной – 200 г, шампиньоны свежие – 100 г, филе куриное – 120 г, ананас консервированный – 80 г, масло оливковое – 50 г, соевый соус – 40 г, имбирь – 5 г, чеснок – 5 г, мед – 15 г, перец – по вкусу, зелень.

Приготовление

Перец болгарский почистить, нарезать ломтиками, шампиньоны – дольками, филе куриное – крупным кубиками, ананас – ломтиками. Имбирь и чеснок измельчить. Обжарить перец и курицу на оливковом масле. Добавить шампиньоны, ананас, обжарить. Положить чеснок, обжарить. Добавить соевый соус, мед, имбирь, перец. Тушить.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Лазанья куриная

Лазанья – традиционное блюдо итальянской кухни, особенно популярное в городе Болонья. Его готовят из листов теста вперемешку со слоями начинки и соуса (обычно бешамель). Слои начинки могут быть из мясного или куриного фарша, помидоров, шпината, овощей, сыра пармезан и т. д.

Ингредиенты

Фарш куриный – 1 кг, морковь – 150 г, лук репчатый – 150 г, стебель сельдерея – 150 г, белое вино – 50 г, масло оливковое для жарки, соус неаполитанский – 250 г, сливки 38 % – 250 г, соль, перец, сахар, специи – по вкусу, соус бешамель – 500 г, сыр пармезан – 150 г, масло сливочное для смазки листа.

***Тесто**: 1 яйцо, 250 г воды*, 650 г *мука в/с (из них на подпыл), соль – по вкусу, или 1 кг готового теста для лазаньи.*

***Соус бешамель**: молоко 2,5 %* – 0,5 л, *масло сливочное – 65* г, мука *в/с – 30* г, *соль – 5 г, перец белый молотый – по вкусу, орех мускатный – по вкусу.*

Приготовление

Овощи нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле. Затем добавить куриный фарш, обжарить, постоянно помешивая и разминая фарш, чтобы не было комков. Влить вино, выпарить. Добавить сливки, довести до кипения, добавить неаполитанский соус (см. рецепт в «Дополнении»), соль, перец, сахар и тушить до загустения.

Завести тесто. Накрыть пленкой и дать ему полежать 30 минут, чтобы оно стало мягче. Затем разделить его на 5 равных частей. Раскатать каждый кусок по размеру листа, в котором будет выпекаться лазанья.

Приготовить соус бешамель (см. рецепт в «Дополнении»). Сыр пармезан натереть на мелкой терке.

Форму смазать сливочным маслом и уложить в нее слоями подготовленный фарш, тесто и соус бешамель в следующей последовательности. Дно смазанной маслом формы полить соусом бешамель, разровнять, выложить слой теста. Тесто смазать соусом, разровнять, выложить слой фарша, равномерно распределяя по всей поверхности, и посыпать тертым сыром. Далее слой теста, бешамель, фарш, сыр. Затем снова тесто, бешамель, фарш, сыр. Должно получиться 5 слоев теста. Верхний слой украсить сеточкой из бешамели.

Накрыть крышкой или фольгой и поставить в духовку. Выпекать 40–50 минут при температуре 120 °С. Готовую лазанью нарезать на порции, разложить по тарелкам, посыпать тертым сыром и украсить веточкой свежего базилика или другой зеленью.

Для упрощенного варианта данного блюда тесто можно заменить на листы сухого теста, доступные в продаже. Тогда их нужно предварительно отварить и собирать лазанью из отваренных листов теста по тому же принципу. В этом случае собранную лазанью можно не запекать.

Свинина, тушенная с вишней

Ингредиенты

Свинина – 500 г, вишня без косточек свежемороженая – 100 г, оливковое масло – 3 ст. л., вино белое сухое – 3 ст. л., мед – 0,5 ст. л., соль, перец, специи – по вкусу.

Маринад: *соевый соус – 3 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., прованские травы.*

Гарнир: *отварной рис жасмин или рисовый микс (с диким рисом).*

Приготовление

Мясо нарезать на кусочки весом 20–30 г, посолить, поперчить, посыпать специями и замариновать на 30 минут. Затем мясо обжарить на оливковом масле до румяной корочки, влить вино, дать ему наполовину выпариться. После чего добавить немного воды и тушить 10–15 минут. Добавить вишню и тушить на медленном огне 10 минут. В конце добавить мед и тушить еще 5 минут. Выложить на блюдо рядом с гарниром.

Ризотто с кедровым орехом и тархуном

Ингредиенты (на 3 порции)

Рис для ризотто (арборио) – 300 г, куриный бульон или вода – 450 мл, кедровые орехи – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 75 мл, белое вино – 150 мл, сыр пармезан – 60 г, тархун свежий (есть в продаже) – 30 г, вяленые томаты (есть в продаже) – 45 г, молоко 3,2 % – 150 мл, масло сливочное – 20 г, соль, перец белый молотый – по вкусу, мята свежая.

Приготовление

Очищенные кедровые орехи обжарить на оливковом масле. Добавить молоко, проварить. Затем добавить рис, белое вино, проварить. Залить бульоном или водой, добавить соль, белый перец, рубленый чеснок, тархун и тушить на медленном огне, постоянно помешивая. В конце тушения добавить сливочное масло. Ризотто должно иметь консистенцию вязкой каши. Готовое ризотто выложить в центр блюда, посыпать тертым сыром, украсить полосками вяленых томатов и веточкой свежей мяты.

Фруктовый салат

Ингредиенты

Виноград черный и зеленый, груша, киви, апельсин, лайм, клубника свежая, сливки взбитые, сахарная пудра, мята свежая (пропорция произвольная).

Приготовление

Виноград разрезать пополам, очистить от косточек. Киви почистить, нарезать дольками. Грушу очистить от семян и кожицы, нарезать дольками. Апельсин очистить, нарезать сегментами. Все ингредиенты залить апельсиновым фрешем с добавлением сока лайма и выдержать не менее 3 часов. Затем слить сок и выложить салат в креманку. Сверху положить немного взбитых сливок, посыпать сахарной пудрой, украсить половинкой клубники и веточкой свежей мяты.

Кухня Скорпиона

В первую очередь эта кухня рекомендована тем, у кого в знаке Скорпиона находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Скорпионе оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Рыба: морская рыба (минтай, треска, сельдь, скумбрия, тунец, лосось, окунь морской). Особенно красная рыба: горбуша, семга, форель. Также омуль, хек, сазан, судак.

Морепродукты: крабы, омары, кальмары, осьминоги, устрицы, мидии, креветки, каракатицы. Морская капуста. Икра рыб.

Особые виды рыб и морепродуктов: скат, угорь, фугу, морские звезды, морские ежи.

Экзотические виды мяса: мясо змей, лягушек, черепахи, крокодила.

Субпродукты: печень, легкие.

Овощи: помидоры, баклажаны, картофель, перец острый черный, перец острый красный, физалис овощной, фасоль, лук, чеснок.

Фрукты: дуриан.

Зелень: базилик, укроп, кинза, крапива.

Приправы, специи: мак, перец, гвоздика, кориандр, хмели-сунели, куркума, барбарис.

Ягоды: черемуха, боярышник, вишня, жимолость.

Грибы: все виды.

Орехи: грецкие, кедровые.

Злаки: рожь, пшеница, кукуруза, ячмень.

Добавки к пище: горчица, майонез.

Рыба и морепродукты необходимы для организма при попавшей в знак Скорпиона планете, управляющей 2-м местом. В рационе питания обязательно должно быть повышенное количество белков животного происхождения, протеинов, макро– и микроэлементов, особенно магния, цинка, железа и йода. Морская рыба и морепродукты богаты веществами, стимулирующими и усиливающими сексуальное влечение и потенцию.

Особенности

Кухня Скорпиона – это кухня бойца, воина. Это кухня, богатая белками, макро– и микроэлементами.

Основные составляющие кухни Скорпиона – морская рыба и/или морепродукты. Это любимая пища Скорпиона по питанию. В его понимании вкусно – значит сытно. Если ваш гость – Скорпион по питанию, то запомните главное: он существо плотоядное. Поэтому побольше рыбы, побольше морепродуктов, а салатных листочков – поменьше. Он вообще считает, что лучший гарнир к рыбе – морепродукты. Но если говорить серьезно, то самый оптимальный гарнир – жареные овощи (помидоры, баклажаны, перец, картофель). Универсальный гарнир – картофель жареный или картофель фри.

Кулинарная обработка значения не имеет. Скорпион по питанию с удовольствием съест и суп (супы – традиционные блюда знаков водной стихии), и жареную рыбу, и морепродукты. Символ Скорпиона – вулкан. Ни один Скорпион по питанию не может жить без мяса (рыбы), жаренного на открытом огне, углях. В его понимании это самое вкусное.

Каракатица в собственных чернилах – что может быть вкуснее для Скорпиона по питанию! Этот парень отважится попробовать змей, черепах, лягушек и вообще самые невероятные блюда экзотических кухонь.

Он готов закрыть глаза, если еда слегка подгорела или недожарена. Главное – сытность. Оставшийся неутоленным голод – смерть для ваших отношений. А он в любых ситуациях не прочь плотно перекусить.

Готовясь к встрече со Скорпионом по питанию, можно не мудрствовать лукаво. Достаточно взять рецепты традиционных блюд, добавить в них рыбу и морепродукты либо заменить ими птицу – и вкусное оригинальное блюдо, которое наверняка

понравится вашему Скорпиону по питанию, готово![15]Например, традиционный салат «Цезарь», но с креветками.

Еще один важный элемент его кухни – это грибы. Грибы любят практически все Скорпионы по питанию, после рыбы и морепродуктов. Грибной суп или жареные грибы желательно

иметь на столе. Маринованные грузди, опята, маслята, сыроежки… Пицца с грибами – типичное «скорпионье» блюдо.

На фрукты Скорпион по питанию не падок. Овощи воспринимает исключительно как гарнир (или вообще как приправу) к рыбе и морепродуктам (мясу). Овощи без мяса не лучшая закуска. Из растительной пищи он наиболее охотно ест орехи! Особенно грецкие и кедровые. Салат с грецкими орехами может составить альтернативу морепродуктам. Да он готов употреблять их и в чистом виде!

Любимый **оттенок вкуса** Скорпиона по питанию – **острый.** Особенно это характерно для тех, у кого в знак Скорпиона попадает планета, управляющая 2-м местом Карты рождения. Поэтому пищу для Скорпиона по питанию рекомендуется посыпать (приправлять) перцем, горчицей и другими острыми приправами и специями. Он также неравнодушен к пряностям. Пресная еда его сильно не впечатлит. Когда вы будете готовить еду для Скорпиона по питанию, вам потребуется обзавестись целой коллекцией специй. Эталоном может послужить мексиканская или корейская кухня.

Рецепты блюд для СКОРПИОНОВ по питанию

Суп «Морской»

Ингредиенты (на 4 порции)

Филе семги – 100 г, филе судака – 100 г, мидии – 80 г, креветки коктейльные – 80 г, кальмары – 80 г, креветки тигровые – 4 шт. (по 1 шт. на порцию), лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, стебель сельдерея – 80 г, *рыбный бульон или вода – 800 мл, сливки 38 % – 100 г, масло оливковое для жарки, соль, перец, специи, куркума,* соус *табаско* – по *вкусу, зелень.*

Приготовление

Овощи почистить, нарезать кубиками. Кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой, мидии почистить. Филе семги и

судака нарезать брусочками. Овощи обжарить на оливковом масле, добавить морепродукты и кусочки рыбы. Обжарить. Затем залить рыбным бульоном или водой, посолить, поперчить, добавить специи, сливки и куркуму. Варить 2–3 минуты.

Готовый суп разлить по тарелкам, равномерно распределяя количество морепродуктов. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Спагетти фрутти ди маре (с морепродуктами)

К морепродуктам относятся мидии, креветки, кальмары, осьминоги, каракатицы, другие моллюски, крабы, омары и водоросли. Многие виды богаты витаминами E, B_2, B_5, B_6, B_{12}, биотином. Но самое ценное – это витамин D, который помогает усваиваться кальцию в нашем организме. А это здоровье костей, волос, ногтей, зубов и эластичность мышечной ткани.

Если рассматривать морепродукты как источник энергии, то следует отметить, что они содержат протеин и жиры. Это самая полезная пища для людей, занимающихся спортом.

Морепродуктами можно вылечить ожирение – к такому выводу пришли диетологи. Блюда, приготовленные из них, низкокалорийны, но всецело насыщают организм и не дают проголодаться до следующего приема пищи. Небольшая порция салата из ракообразных и моллюсков обеспечивает дневной нормой йода (I^-), цинка (Zn^+), селена (Se^+), железа (Fe^+), меди (Cu^+), магния (Mg^+). Высокое содержание жирных кислот в ракушечных моллюсках весьма полезно для сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется дважды в неделю включать в свое меню морепродукты.

Угощая гостей блюдами с морепродуктами, вы не только приятно их удивите, но и позаботитесь об их здоровье.

Ингредиенты (на 1 порцию)

Капеллини (макаронные изделия подобные спагетти, но тоньше) – 60 г, креветки коктейльные – 20 г, мидии – 20 г, кальмары – 20 г, креветка тигровая – 1 шт., помидор черри – 1 шт., чеснок – 5 г, масло оливковое – 20 г, масло сливочное – 40 г, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Подготовить морепродукты: кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой, мидии почистить, креветку тигровую почистить. Чеснок измельчить. Помидор черри надрезать, обдать кипятком, снять кожицу. На оливковом масле обжарить чеснок до золотистого цвета, положить морепродукты, обжарить. Затем добавить немного воды, рубленую зелень, тушить, в конце добавить сливочное масло для затягивания. Затем в готовый соус с морепродуктами выложить отварные капеллини, перемешать, прогреть 2 минуты. Затем выложить на блюдо горкой, сбоку положить тигровую креветку, помидор черри и украсить веточкой зелени.

Пицца с тунцом и семгой

Ингредиенты

Соус для пиццы (см. рецепт в «Дополнении») – 100 г, тесто для пиццы (см. рецепт в «Дополнении») – 100 г, помидоры свежие, козий сыр пекорино, филе тунца, филе *семги, шампиньоны свежие, каперсы, маслины, лук красный, тимьян, сыр гауда (пропорция произвольная).*

Приготовление

Подготовить ингредиенты. Помидоры надрезать, ошпарить, снять кожицу, нарезать тонкими колечками. Филе тунца и семги нарезать брусочками, грибы – пластинками. Лук красный почистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на терке: пекорино – на мелкой, гауду – на крупной. Каперсы нарезать крошкой, маслины – колечками. Приготовить соус, завести тесто (см. рецепты в «Дополнении»). Тесто раскатать в тонкую лепешку круглой формы толщиной 0,3–0,5 см, смазать соусом, посыпать сыром пекорино. Затем выложить подготовленные помидоры, сверху – остальные ингредиенты, равномерно распределяя их по всей лепешке. Посыпать тимьяном и сыром гауда. Выпекать 5 минут при температуре 300 ˚С.

Форель на гриле под соусом с белым вином

Ингредиенты

Тушки форели весом 200–300 г, брокколи, помидоры черри, масло оливковое, укроп свежий, соль, перец, мука в/с (пропорция произвольная), соль, перец.

Соус с белым вином: *лук репчатый, белое вино, сливки 38 % (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Тушки форели очистить от жабр и внутренностей, не нарушая целостности, посолить, поперчить внутри и снаружи, положить внутрь пучок свежего укропа. Затем обвалять в муке и обжарить на гриле. До готовности довести в духовке.

Для соуса лук репчатый почистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле. Затем залить вином и тушить. Когда вино наполовину выпарится, добавить сливки, соль, перец и тушить. Готовый соус измельчить блендером до однородной массы, довести до кипения.

Готовую рыбу выложить на овальное блюдо. Рядом выложить отварную брокколи и разрезанные пополам помидоры черри. В соуснике подать соус.

Рыба орли (красная рыба в кляре)

Ингредиенты

Филе горбуши – 650 г, мука в/с для панировки – 100 г, масло оливковое для жарки, соль, перец, специи.

Маринад: *сок лимона, соль, сахар, масло оливковое, перец, специи, лавровый лист (пропорция произвольная).*

Кляр: *яйца куриные – 4 шт., соль, перец, молоко или вода – 200 г, мука в/с – 250 г.*

Соус: *сырный или пикантный.*

Гарнир: *ассорти из свежих овощей или картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Для маринада соединить сок лимона, масло оливковое, посолить, поперчить, добавить сахар и лавровый лист, перемешать. Филе горбуши нарезать брусочками, замариновать на 30 минут. Для кляра отделить белки от желтков. Желтки, соль,

перец, молоко или воду и муку соединить, хорошо перемешать. Белки взбить добела, ввести в тесто, аккуратно перемешать до однородной массы. Кляр должен иметь консистенцию жидкой сметаны.

Маринованную рыбу обвалять в муке, обмакнуть в кляр со всех сторон и жарить в большом количестве масла или фритюре.

Для сырного соуса сыр натереть на терке, добавить майонез (в пропорции 1:1), измельченный чеснок и рубленую зелень, перемешать.

Для пикантного соуса перемешать кетчуп и майонез в пропорции 1:1, добавить соль, перец, можно и перец чили.

Салат «Марс» (с печенью)

Ингредиенты (на 5 порций)

Печень куриная (или говяжья) – 400 г, огурцы маринованные – 100 г, *яйцо – 2 шт., лук репчатый – 350* г, *морковь – 350* г, *масло оливковое – 100* г, *кукуруза консервированная – 100* г, *майонез – 200* г, *зелень, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Лук почистить, нарезать соломкой и обжарить до золотистого цвета. Морковь нарезать соломкой и обжарить. Печень отварить, нарезать соломкой. Соединить лук, морковь, яйца, натертые на терке, кукурузу, печень. Заправить майонезом, посолить, поперчить, перемешать. Готовый салат выложить на блюдо и украсить зеленью.

Ризотто с белыми грибами

Ингредиенты (на 2 порции)

Рис для ризотто (арборио) – 200 г, *куриный бульон или вода – 350 мл, белые грибы – 100 г, шампиньоны свежие – 100 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 50 мл, белое вино – 100 мл, соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении») – 60 г, сливки 38 % – 100 г, сыр пармезан – 50 г, масло сливочное – 20 г, соль, перец белый молотый, специи, свежий тимьян – по вкусу.*

Приготовление

Грибы белые почистить, нарезать кубиками, отварить. Шампиньоны нарезать дольками. Лук репчатый почистить, нарезать крошкой. Обжарить лук на оливковом масле, добавить белые грибы и шампиньоны, обжарить. Положить рис, слегка обжарить, влить белое вино, дать впитаться, добавить воду или бульон и тушить. В наполовину готовый рис добавить сливки и соус неаполитанский. Когда закипит, положить измельченный чеснок, соль, перец белый, специи, тимьян. В конце затянуть сливочным маслом. При подаче посыпать тертым сыром.

Семга запеченая с базиликовым соусом по-норвежски

Ингредиенты (на 3 порции)

Филе семги с кожей – 600 г, масло оливковое для жарки – 50 г, соль, перец – по вкусу.

Соус: *оливковое масло – 100 г, свежий базилик – 1 пучок (50 г), орехи кедровые очищенные – 15 г, сыр пармезан – 20 г, чеснок – 10 г, маслины – 10 г, каперсы – 5 г, соль, перец, специи – по вкусу.*

Гарнир*: морковь – 3 шт., цукини – 2 шт., баклажан – 1 шт., оливковое масло для жарки – 50 г, измельченный чеснок – 20 г, белое сухое вино – 50 г, соль, перец, тимьян свежий – по вкусу.*

Приготовление

Семгу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обжарить на масле. Затем поместить в разогретый жарочный шкаф и довести до готовности.

Для гарнира овощи нарезать ломтиками, обжарить на масле с чесноком, влить вино, выпарить, посолить, поперчить, добавить тимьян.

Для соуса свежий базилик мелко нарезать, чеснок измельчить, сыр натереть на мелкой терке, маслины нарезать колечками, каперсы нарезать, добавить масло оливковое, орех кедровый, соль, перец, перемешать.

Готовые овощи выложить на середину блюда, поверх них положить готовую семгу, полить соусом.

Салат скорпиона (из осьминогов)

Ингредиенты

Мини-осьминоги (есть в продаже) – 200 г, морская капуста маринованная – 100 г, кукуруза консервированная – 50 г, помидоры черри – 10 шт., мидии – 100 г, кальмары – 100 г, креветки коктейльные – 100 г, сок лимона – 2 ч. л., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое.

Соус: *сок лимона – 2 ч. л., соевый соус – 50 г, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 50 г, специи, соус табаско – по вкусу.*

Приготовление

Мидии почистить, кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой, чеснок измельчить. Помидоры черри разрезать пополам. Морскую капусту нарезать. Креветки, мини-осьминоги, мидии и кальмары обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и сока лимона. Для соуса чеснок измельчить, соединить с соком лимона, оливковым маслом и соевым соусом, добавить специи и соус табаско, перемешать. Соединить обжаренные морепродукты, морскую капусту, кукурузу и помидоры черри, заправить соусом, перемешать и выложить на блюдо.

Креветки тигровые, тушенные в томатном соусе (горячая закуска)

Ингредиенты

Креветки тигровые, соус неаполитанский, масло оливковое, соевый соус, лимон, сок лимона (пропорция произвольная), соль, перец, соус табаско – по вкусу, зелень.

Приготовление

Креветки почистить, обжарить на оливковом масле, добавить соевый соус, соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), сок лимона, соль, перец, табаско и недолго тушить. Готовые креветки выложить на блюдо, полить соусом, в котором они тушились, посыпать рубленой зеленью и украсить долькой лимона.

Шашлычки из форели

Ингредиенты

Филе форели без кожи, салат зеленый листовой, лимон для украшения.

Маринад: *масло оливковое, сок лимона, соль, перец, жидкий дым, специи (пропорция произвольная).*

Соус: *майонез, томатный соус, перец чили.*

Приготовление

Смешать все ингредиенты для маринада. Форель нарезать на кусочки размером 3х3 см, замариновать на 15–20 минут. Затем нанизать на шпажки и выложить на смазанный маслом лист. Для пикантного соуса соединить майонез и томатный соус в пропорции 1:1, добавить перец чили, перемешать до однородной массы. Подготовленные шашлычки смазать этим соусом. Затем поставить в разогретую до 180 °С духовку и запечь.

На блюдо положить лист салата, сверху – готовый шашлычок и украсить долькой лимона.

Биточки из семги со шпинатом

Ингредиенты

Филе семги без кожи – 900 г, шпинат – 150 г, сливки 38 % – 100 г, соль, перец – по вкусу, масло оливковое.

Соус: *сливки 38 %, сыр дорблю, сыр гауда (пропорция произвольная).*

Гарнир: *отварные спагетти или картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Филе семги и шпинат нарезать, затем измельчить в блендере или пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, перец, перемешать. Сформовать биточки, уложить на смазанный маслом лист и обжарить в духовке.

Для соуса сливки довести до кипения, добавить сыры гауда и

дорблю в равной пропорции. Варить до загустения.

При подаче готовые котлетки выложить на блюдо (по 2 шт. на порцию), полить соусом и рядом выложить гарнир.

Ризотто с чернилами каракатицы

Ингредиенты (на 2 порции)

Рис для ризотто (арборио) – 200 г, рыбный бульон – 350 мл, мини-каракатицы свежемороженые – 6 шт., лук репчатый – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 50 мл, белое вино – 100 мл, чернила каракатицы – 10 г, масло сливочное – 20 г, соль, перец белый молотый, специи, помидоры конкассе (без кожицы и семян), икра красная, зелень петрушки для украшения (мини-каракатицы и чернила каракатиц доступны в продаже).

Приготовление

Лук репчатый почистить, нарезать крошкой и обжарить на оливковом масле. Добавить рис, слегка обжарить, влить белое вино, дать впитаться, добавить рыбный бульон и тушить. В наполовину готовый рис добавить измельченный чеснок и чернила каракатицы, соль, перец, специи. В конце затянуть сливочным маслом.

Помидоры для украшения надрезать, ошпарить, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Каракатиц отварить следующим образом: положить в холодную подсоленную воду, довести до кипения и снять с огня.

Готовое блюдо выложить горкой на тарелку. Сбоку положить отваренные каракатицы (3 шт. на порцию). Украсить помидорами конкассе, веточкой петрушки и сверху положить ложечку красной икры.

Кухня Стрельца

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Стрельца находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Стрельце оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: говядина, баранина, оленина, кенгурятина.

Рыба: осетровых пород, морской окунь, барабулька, горбуша, треска, минтай, хек, сельдь, судак, сазан, форель. Экзотические виды рыб: акула, скат, угорь, фугу, рыба-луна, летающая рыба.

Морепродукты: крабы, омары, кальмары, осьминоги, устрицы, мидии, креветки.

Экзотические виды мяса: мясо змей, лягушек, черепахи, крокодила.

Овощи: лук, чеснок, морковь, свекла, спаржа, оливки, сельдерей.

Фрукты: финики, авокадо, папайя, гранаты.

Зелень: шпинат, листовой салат.

Приправы, специи: васаби, имбирь.

Орехи: кокосы.

Злаки: овес, рис, пшеница, просо, ячмень.

Добавки к пище: соевый соус, бальзамический уксус, горчица, соленья.

Любимые кушанья большинства Стрельцов по питанию в последние годы – это роллы и суши. Другие продукты этой кухни: овсяное печенье, сдоба.

Особенности

Кухня Стрельца – это кухня путешественника, иностранная кухня. Обычно вкусы россиян и европейцев, имеющих Луну или планету, управляющую 2-м местом, в Карте рождения в знаке Стрельца, тяготеют к восточной кухне (китайской, японской, корейской, тайской, индусской). Хотя для выходцев из Сибири и Центральной России предметом симпатии в еде вполне может стать европейская или латиноамериканская кухня. Меню кухни Стрельца существенно отличается от традиционного рациона питания в местности, где Стрелец по питанию вырос. Например, Стрельцы по питанию, выросшие в центрально-материковых районах, обожают рыбу и морепродукты. Выходцы из районов Крайнего Севера «помешаны» на экзотических фруктах.

Золотое правило, позволяющее произвести неизгладимое впечатление на вашего Стрельца по питанию, – **приготовить для него экзотическое, редкое блюдо,** или то, чего он еще не пробовал. Его любимый вкус – это вкус нового! В том числе и в еде. Новинки и разнообразие блюд – вот залог кулинарного успеха у Стрельца по питанию. Готовя праздничный стол, не ограничивайтесь одним-двумя основными угощениями, их должно быть минимум три-четыре. Разнообразие кушаний само по себе повышает интерес к вам Стрельца по питанию: он обязательно оценит широту ваших кулинарных умений и творческий подход. Вы не ленивы (столько готовить), эрудированны (знать столько рецептов), ловки (суметь все это сделать), и у вас сильное творческое начало (все это затеять) – в общем, вы ему уже симпатичны.

В период «приручения» вашего Стрельца по питанию не готовьте одно блюдо дважды, на вашем столе для него всегда должны быть новинки.

Стрелец – огненный знак. Поэтому супы не его тема. Мясо, рыбу, морепродукты для Стрельца по питанию лучше жарить. Горячие блюда имеют приоритет перед холодными закусками.

Не забудьте обильно посолить готовящееся блюдо: **Стрелец по питанию** больше других вкусовых оттенков предпочитает **соленый вкус.** Особенно это характерно для случаев, когда в знак Стрельца попадает управитель 2-го места Карты рождения.

Соления на столе (огурцы, помидоры, соленая рыба) окажутся весьма кстати и будут им востребованы.

Стрелец по питанию склонен к поспешному поглощению пищи. Поэтому если взятые для приготовления продукты (например, рыба) могут содержать мелкие кости (или нечто подобное), то их следует обязательно удалить, прежде чем подавать на стол (во избежание несчастного случая). Однако полностью удалять естественные составляющие мяса (крупные кости, жилы, сухожилия, пленки), не опасные для здоровья, – не обязательно. Стрелец – очень активный знак, а Стрелец по питанию – особенно активен за столом. Ему интересны манипуляции с едой: разделка мяса, отделение его от кости, разрезание, нарезание, что дает подсознательное ощущение охоты, борьбы, природы, а не рафинированной пищи.

Если возникают трудности с выбором гарнира к мясу, рыбе и морепродуктам – отдайте это место злакам, прежде всего рису. Но можно выбрать и кукурузу. Отлично подойдет для Стрельца по питанию рыба или морепродукты, завернутые в листья салата или в другие съедобные зеленые листья. А также шпинат. Можно использовать морковь и лук, свежие или тушеные.

Можно подавать рыбу и морепродукты отдельно от гарнира, только с приправами. А можно перемешивать их с овощами или фруктами, например креветки и авокадо. Самое главное в кухне Стрельца – это разнообразие.

Рецепты блюд для СТРЕЛЬЦОВ по питанию

Курочка по-китайски

Ингредиенты

Куриное филе – 500 г, крахмал кукурузный (или картофельный) – 2 ст. л., масло оливковое, соевый соус – 4 ст. л., арахис – 2 ст. л., имбирь, перец чили, соль – по вкусу.

***Соус:** соевый или пикантный (майонез + кетчуп в пропорции 1:1 + перец черный молотый).*

***Гарнир:** отварной рис жасмин или рисовый микс (с диким рисом).*

Приготовление

Перец чили нарезать тонкими колечками. Имбирь и арахис

измельчить. Куриное филе нарезать соломкой, немного посолить, обвалять в крахмале и обжарить на оливковом масле. Затем добавить соевый соус, перец чили, имбирь, перемешать. Обжарить. Положить измельченный арахис, перемешать, обжарить.

Готовое блюдо разложить по тарелкам рядом с гарниром, в соуснике подать соус.

Оленина с белыми грибами

Ингредиенты

Оленина (мясо северного оленя) – 700 г, белые грибы – 500 г, репчатый лук – 1 шт., сметана – 100 г, масло оливковое – 50 г, сливочное масло – 20 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Мясо зачистить и нарезать на куски, лук почистить, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением сливочного до прозрачности. Затем положить мясо, обжарить, поперчить и тушить до готовности мяса. Грибы почистить, нарезать кубиками, отварить, добавить к мясу, перемешать, влить сметану, посолить и тушить на медленном огне до готовности.

Хе из рыбы (холодная закуска)

Ингредиенты

Филе рыбы с кожей (минтай, судак, тунец и др.) – 500 г, лук репчатый – 4 гит., морковь – 2 шт., чеснок – 2–3 зубчика, уксус – 1 ст. л., болгарский перец – 1 шт., кориандр, специи, зелень кинзы, соль, сахар, масло оливковое.

Приготовление

Рыбное филе промыть, нарезать мелкими брусочками, замариновать в уксусе с добавлением соли, сахара и специй на 30 минут. Морковь нарезать соломкой, обжарить на масле, посолить. Выложить сверху на рыбу. Выложить слоями нарезанный

соломкой болгарский перец и нарезанный полукольцами лук. Затем снова посолить, полить уксусом, добавить сахар и специи. Добавить измельченный чеснок и рубленую кинзу. Перемешать, убрать в холодильник на сутки.

Артишоки фаршированные

Артишок – травянистое растение семейства сложноцветных с крупными соцветиями. В пищу идут нижние мясистые части его нераспустившейся цветочной почки. Калорийность артишоков составляет 47 Ккал на 100 г.

Соцветия содержат углеводы (до 15 %), белки (до 3 %), жиры, соли кальция и железа, фосфаты. Они богаты витаминами С, B_1, B_2, B_3, Р, каротином и инулином. Артишоки считаются диетическим продуктом, который хорошо усваивается и рекомендуется как заменитель крахмала при сахарном диабете. Отвары из артишоков обладают мочегонным и желчегонным действием, а также активизируют деятельность центральной нервной системы. Экстракты из артишоков эффективно выводят токсичные вещества из печени и организма в целом. Блюда из артишоков полезны людям с повышенной кислотностью желудочного сока. Однако при гастритах с пониженной кислотностью артишоки есть не стоит.

Ингредиенты

Донышки артишоков (есть в продаже), шампиньоны свежие, куриное филе, шпинат, лук репчатый, сливки 38 %, сыр гауда (пропорция произвольная), масло оливковое, соль, перец, специи, зелень, лимон.

Соус: майонез, сок лимона, сахарная пудра, горчица дижонская (пропорция произвольная).

Приготовление

Донышки артишоков варить в подсоленной воде с добавлением лимона в течение 25–30 минут. Тем временем приготовить фарш: лук репчатый, куриное филе и шампиньоны нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле. Затем залить сливками, посолить, поперчить, добавить специи и тушить. Шпинат измельчить, положить к остальным ингредиентам. Тушить до загустения. Готовым фаршем наполнить сваренные

артишоки, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 5 минут при температуре 180 °С.

Для соуса выжать сок лимона, добавить майонез, сахарную пудру и дижонскую горчицу, перемешать.

Готовые артишоки выложить на блюдо (из расчета 3 шт. на порцию) и полить соусом.

Салат из авокадо с креветками

Авокадо – грушевидный фрукт с гладкой или сморщенной кожурой светло-зеленого или темно-зеленого цвета. Мякоть плода чаще всего нежно-зеленая, похожая на крем или масло, нежная, с терпким ореховым вкусом. В середине фрукта находится большая твердая косточка. Авокадо почти не содержит сахара и фруктовой кислоты, зато богат витаминами Ей С, калием, протеинами и антиоксидантами, ненасыщенными жирными кислотами. Этот фрукт по праву занимает лидирующую позицию в рейтинге самых полезных фруктов.

Масло авокадо – настоящая природная кладовая биологически активных веществ. В его состав входят белки, углеводы, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, витамины А, В1, B_2, B_3, Е, D, лецитин, аминокислоты и множество различных минералов.

Содержащийся в авокадо жир содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот, вследствие чего легко переваривается. Ненасыщенные жирные кислоты защищают печень от вредных воздействий, укрепляют стенки сосудов и очищают их от холестериновых бляшек. В масле авокадо в 5раз больше витамина Е, чем в оливковом. Этот «витамин молодости» нормализует жировой обмен, предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет стенки кровеносных сосудов, а также способен замедлять процесс старения клеток и защищать организм от воздействия свободных радикалов, предупреждая тем самым развитие онкологических заболеваний. Съедая четверть плода авокадо каждый день, можно разгладить морщины и улучшить состояние кожи. При этом авокадо – самый калорийный фрукт: его калорийность составляет 220 Ккал на 100 г.

Несмотря на то что авокадо – фрукт, его чаще всего используют для приготовления салатов, вторых блюд, супов и закусок, сдабривая различными специями. В России авокадо добавляют в салаты с курицей или креветками либо готовят с ним вкусные бутерброды.

Ингредиенты

Помидоры конкассе (помидоры без кожицы и семян), авокадо, креветки коктейльные, масло оливковое, креветки тигровые (из расчета 2 шт. на порцию), салат лолло росса, масло оливковое (пропорция произвольная).

Соус луковый: лук зеленый, петрушка, куриный или говяжий сухой концентрат, горчица дижонская, уксус винный, сахарная пудра, масло оливковое, перец черный молотый (пропорция произвольная).

Приготовление

Помидоры надрезать, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян. Авокадо очистить от кожицы. Помидоры и авокадо нарезать кубиками.

Для соуса лук зеленый и петрушку измельчить блендером до однородной массы, добавить сухой концентрат, горчицу, уксус винный, сахарную пудру, перец черный молотый и масло оливковое, перемешать.

Креветки коктейльные обжарить до золотистого цвета, смешать с овощами и соусом. В центр блюда выложить листья салата, сверху горкой – салатную смесь. По бокам поставить две обжаренные тигровые креветки. Вокруг полить оливковым маслом и приперчить края тарелки.

Салат стрельца (с морепродуктами, артишоками и спаржей)

Ингредиенты (на 2 порции)

Креветки тигровые – 4 шт., мидии – 40 г, кальмары – 40 г, креветки коктейльные – 40 г, *масло оливковое для жарки – 50* г, *чеснок —1–2 зубчика, спаржа свежая – 50* г, *артишоки консервированные (есть в продаже) – 40* г, *помидоры черри – 50* г, *салат зеленый листовой – 30* г, *соевый соус – 20* г, *соль, перец.*

Соус песто: *базилик свежий – 50* г, *сыр грана падано –* 25 г, *масло оливковое – 75* г, *орех кедровый – 15* г, *чеснок – 2* г, *соль, перец.*

Приготовление

Для соуса песто свежий базилик, чеснок, пармезан, кедровый орех и масло оливковое измельчить блендером до однородной массы, добавить соль, перец, перемешать. Затем в готовый соус песто влить соевый соус и перемешать.

Для салата мидии и креветки почистить. Кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой. Креветки, мидии и кальмары обжарить на оливковом масле с добавлением измельченного чеснока. Спаржу почистить, нарезать перьями и отварить в подсоленной воде. Артишоки консервированные нарезать ломтиками, помидоры черри разрезать пополам. Все ингредиенты сложить в посуду, добавить соус, перемешать.

На блюдо выложить лист салата, сверху на него – горкой готовый салат.

Шашлычки из тигровых креветок

Ингредиенты

Креветки тигровые, лимон, имбирь, перец чили, масло оливковое, соль, перец, сахар, соевый соус, лук репчатый, чеснок (пропорция произвольная).

Соус: *кетчуп, майонез или любой другой.*

Гарнир: *ассорти из свежих овощей.*

Приготовление

Для маринада имбирь, лук, перец чили, чеснок почистить, измельчить. Выложить в миску, добавить цедру ½ лимона и сок 1 лимона. Затем добавить оливковое масло, соль, перец, сахар и немного соевого соуса. Перемешать. Креветки почистить и замариновать на 15–20 минут.

Маринованные креветки нанизать на шпажки (по 4 креветки на шпажку). Выложить на смазанный маслом лист и запекать в духовке в течение 5 минут.

Шашлычки из креветок подавать в горячем виде: выложить на блюдо, украсить зеленью и долькой лимона.

Спагетти карбонара

Ингредиенты (на 2 порции)

Спагетти – 120 г, бекон – 80 г, яичный желток – 2 шт., *сыр пекорино – 40 г, сыр пармезан – 40 г, сливки 38 % – 200 г, соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Отварить спагетти в подсоленной воде. Пока они варятся, приготовить соус. Бекон нарезать кубиками, обжарить на раскаленной сковороде без масла. Отделить белки от желтков. Желтки положить в миску, добавить тертые сыры пекорино и пармезан, залить сливками, приправить солью и перцем, перемешать. Затем соединить с отваренными спагетти, перемешать. Готовую смесь вылить на сковороду с беконом и тушить 1–2 минуты.

Готовое блюдо выложить на тарелки горкой, края тарелок приперчить.

Тиляпия с рисом и ананасами

Ингредиенты

Филе тиляпии – 500 г, рис жасмин – 250 г, чеснок – 2 *зубчика, репчатый лук – 1 шт., кинза – 50 г, вода или куриный бульон – 400 г, соевый соус – 2 ст. л., мука в/с – 2 ст. л., масло оливковое – 50 г, соль, перец – по вкусу.*

***Соус**: репчатый лук – 1 гит., масло сливочное – 50 г, ананас свежий – 200 г, сметана – 2–3 ст. л., шафран – 2 щепотки, сахар – 1–2 ст. л.*

Приготовление

Измельчить чеснок и мелко нарезать репчатый лук. Разогреть оливковое масло и обжарить лук с чесноком. Всыпать предварительно промытый рис, перемешать и жарить 2–3 минуты. Затем влить бульон: вначале половину, дать ему впитаться, затем вторую половину. Когда рис будет почти готов, добавить рубленую кинзу. Готовый рис заправить соевым соусом.

Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле.

Для соуса репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле. Ананас нарезать кубиками и выложить в

сотейник к луку, тушить 5 минут. Положить в соус сметану, размешать. Добавить шафран и сахарный песок, размешать. Довести до кипения, затем выложить в соус обжаренные куски рыбы, дать прогреться.

Рис выложить на тарелку, разложить вокруг готовую рыбу и полить блюдо соусом.

Говядина, тушенная с морской капустой

Ингредиенты

Морская капуста маринованная – 200 г, говядина (толстый край, вырезка) – 300 г, лук репчатый – 1 шт., соевый соус – 2 ст. л., вино белое – 50 г, чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 75 г, *масло сливочное – 20 г, соль, перец, специи.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать брусочками, лук почистить, нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Обжарить мясо с луком на масле до золотистого цвета. Добавить морскую капусту и измельченный чеснок, обжарить, добавить вино, соевый соус, соль, перец, специи и тушить до готовности. В конце положить сливочное масло.

Крабовый рулет с малиновым соусом

Ингредиенты

Мясо краба, сливки 38 %, масло оливковое, помидоры черри, картофель, яйцо, мука в/с (пропорция произвольная), куркума, соль, перец, специи, соус верж (упаренный с сахаром бальзамический уксус).

Малиновый соус: *малина свежемороженая, вино красное, сахар, крахмал (пропорция произвольная).*

Приготовление

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать жидкость, добавить муку, соль, перец, яйцо, перемешать.

Сформовать из полученной смеси лепешку, обжарить на оливковом масле с обеих сторон. Для фарша мясо краба перебрать, разобрать на волокна, обжарить на оливковом масле, залить сливками, добавить соль, перец, специи, куркуму и тушить до загустения. На картофельную лепешку уложить фарш, свернуть в виде рулета, уложить на смазанный маслом лист швом вниз и запекать в духовке в течение 20 минут при температуре 180 ˚С.

Для малинового соуса половину красного вина смешать с сахаром и довести до кипения. Остальное вино смешать с крахмалом и влить тонкой струйкой в кипящее вино с сахаром. Всыпать малину и перемешать. Прокипятить. Затем измельчить блендером до однородной массы. Соус верж доступен в продаже.

Готовый рулет нарезать на кусочки, выложить на блюдо, полить малиновым соусом, сверху сеточкой полить вержем и снова – малиновым соусом. Рядом положить помидоры черри.

Говядина с соевыми ростками

Ростки сои – необычайно полезный продукт. Готовые ростки можно приобрести в магазине. В их состав входят активный белок, клетчатка и нужные для организма витамины. Пророщенная соя является отличным антиоксидантом. Несмотря на то что ростки сои относятся к низкокалорийным продуктам, они содержат пищевые волокна, снижающие процесс пищеварения, что приводит к долговременному ощущению сытости.

В сыром виде ростки сои употреблять в пищу нельзя, поэтому необходимо, чтобы они прошли какую-либо обработку (бланширование, тушение, маринование и др.). И перед тем как приступать к еде, семядоли нужно удалить.

Ниже приведен рецепт одного из блюд с соевыми ростками. Оно вкусное и достаточно простое в приготовлении.

Ингредиенты

Говядина (вырезка) – 300 г, масло оливковое – 3 *ст. л., крахмал – 1 ч. л., чеснок – 2–3 зубчика, соевые ростки – 100 г, перец болгарский – 1 шт., миндаль – 50 г, зеленый лук, помидоры черри,* соль, *перец, специи.*

Соус: *соевый соус – 50 г, белое вино –* 50 г, *бульон куриный или говяжий – 100 г, перец чили – 1 шт., имбирь – 10 г, сахар – по вкусу.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, обвалять в крахмале. Перец болгарский почистить и нарезать соломкой. Соевые ростки промыть. Миндаль очистить от кожицы (для этого залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, слить воду и сразу поместить под холодную воду) и разрезать на 3 части. На сковороде обжарить нарезанный соломкой болгарский перец, добавить соевые ростки и очищенный миндаль, слегка обжарить. Отдельно обжарить говядину с добавлением измельченного чеснока. Залить соусом и тушить 5 минут. Затем добавить обжаренные соевые ростки, перец болгарский и миндаль. Тушить 2–3 минуты. При подаче украсить помидорами черри и посыпать перьями зеленого лука.

Для приготовления соуса имбирь измельчить, перец чили почистить и нарезать тонкими кольцами. Соединить с соевым соусом, белым вином и бульоном, добавить сахар, перемешать.

Паста конкильони с тунцом

Конкильони – итальянские макаронные изделия, имеющие форму больших ракушек. Их можно фаршировать и готовить с соусом.

Ингредиенты

Конкильони (из расчета 5 шт. на порцию), баклажаны, кабачки цукини, болгарский перец, лук-порей, филе тунца (пропорция произвольная), масло оливковое для жарки, соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), соль, перец, специи, несколько веточек свежего базилика для украшения.

Приготовление

Конкильони варить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут. Тем временем баклажаны (почистить), цукини (можно заменить обычным кабачком, но его нужно почистить и удалить семена), болгарский перец и лук-порей нарезать кубиками. Филе тунца также нарезать кубиками. Разогреть на сковороде оливковое масло и обжарить овощи: сначала перец, потом добавить баклажаны и цукини. Через 10 минут выложить на сковороду лук-порей и тунца и слегка обжарить, помешивая. Добавить соус неаполитанский (или любой другой томатный) и

тушить 2–3 минуты. Посолить, поперчить. Затем этой массой нафаршировать отваренные конкильони.

Готовое блюдо выложить на тарелку, полить неаполитанским соусом и украсить веточкой свежего базилика. Для декорирования тарелки можно использовать соус верж (бальзамический уксус с сахаром, есть в продаже).

Кухня Козерога

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Козерога находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Козероге оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Мясо: говядина, баранина, оленина.

Субпродукты: легкие, печень, почки, язык.

Рыба: речная рыба (окунь, лещ, ерш, щука, форель).

Морепродукты: моллюски (кальмары, осьминоги, устрицы, мидии).

Молочные продукты: сыр (всех сортов).

Птичьи яйца.

Овощи: белокочанная, краснокочанная, цветная и пекинская капуста, кольраби, репа, редька, дайкон, редис, помидоры (томаты), баклажаны, перец (всех сортов), картофель, физалис, морковь, свекла, брюква, топинамбур, лук, чеснок, фасоль стручковая, сельдерей.

Фрукты: гранаты, абрикосы, лимоны, лайм, алыча.

Крупы: гречка, манка, просо, овес, пшено.

Зелень: любая (укроп, петрушка, листовой салат, кинза, лук зеленый).

Орехи: кедровые орешки.

Грибы: шампиньоны, белые, маслята, волнушки, рыжики, опята.

Ягоды: вишня, смородина, крыжовник.

Злаки: рожь, просо, ячмень.

Приправы, специи: анис, кунжут.

Добавки к пище: майонез, сметана, уксус, бальзамический уксус.

Козерогам по питанию подходит серый хлеб, ржаной или заварной. К другим продуктам, включенным в кухню Козерога, относятся различные консервы: плодоовощные, мясные и рыбные

(тушенка, килька, бычки, анчоусы и т. д.), а также любые соленья и маринады: маринованные овощи, грибы.

Особенности

Кухня Козерога отличается простотой. Это кухня аскета. Большинство Козерогов по питанию предпочитают на завтрак простые блюда: кашу (манную, гречневую, пшенную, овсяную), омлет, яичницу.

Козерог – это знак твердой пищи. Обладатели Луны или планеты – управителя 2-м местом Карты рождения в Козероге не любят разваренной или сильно размягченной пищи. В их представлении настоящее мясо обязательно должно быть на кости. Филе для такого гостя нежелательно.

У Козерогов по питанию есть интересная особенность: едят они очень медленно и неторопливо. Создается впечатление, что они едят с неохотой, без аппетита. Чтобы сгладить возможную неловкость ситуации (не заставлять его торопиться и вымученно улыбаться), готовьте мясо на кости, оставляйте жировые прослойки, не удаляйте из рыбы крупные кости. Так у него появится «официальная» причина не торопиться за столом. Пока он производит манипуляции с едой, у вас появится прекрасная возможность для романтического общения, более тесного контакта либо интересной беседы (если данный обед или ужин не романтический, а светский).

Козероги по питанию едят мало. Поэтому, если у вас планируется романтический вечер на двоих, нет смысла готовить еду на целый взвод солдат.

Козерог – знак земной стихии, очень холодный. Козероги по питанию предпочитают холодные закуски горячим, даже мясные.

Кухня Козерогов по питанию богата разнообразием овощей. Им нравятся нарезанные овощи. Организмам обладателей планеты, управляющей 2-м местом Карты рождения, в знаке Козерога жизненно необходимы цельные или крупно нарезанные овощи. Но в первую очередь им нужно употреблять в пищу капусту, особенно кочанную, и морковь. В меню кухни Козерога обязательно должны быть овощные салаты с крупно нарезанными овощами. Замечательное блюдо – овощи с сыром. Вместе с овощами в салаты следует покрошить много зелени. Для Козерогов по питанию замечательным вариантом станет приготовление овощей на пару.

Многие Козероги по питанию не прочь отведать субпродукты. Способы их кулинарной обработки (как и всех животных

продуктов) могут быть любыми. Субпродукты и варят, и жарят.

Рыбу для Козерогов по питанию можно варить, но подавать целой или крупно порезанной, без бульона. Идеальные варианты приготовления рыбы – жарка и тушение. В качестве гарнира обязательно следует использовать овощи (морковь, лук, капусту) и зелень. Овощей, особенно зелени, должно быть в достаточном количестве.

Овощи – это также гарнир к мясу или рыбе в кухне Козерога. Овощи могут быть сырыми (желательно), тушеными или маринованными. Кулинарная обработка мяса в этой кухне особого значения не имеет.

Большинство **Козерогов по питанию** склонно выбирать **кислый оттенок вкуса.** Особенно это характерно для тех, у кого в знак Козерога попала планета, управляющая 2-м местом Карты рождения. Им нравятся блюда с кислинкой. Туда, где это уместно, например в мясо, морепродукты, добавляйте лимонную кислоту (или другую пищевую кислоту).

Даже фрукты Козероги по питанию любят с кислым вкусом: лимоны, лаймы, гранаты. Из ягод предпочитают вишню, смородину, крыжовник.

Предложите маринады: маринованные овощи и грибы будут отличным угощением. Это не только придется ему по вкусу, но и положительно охарактеризует вас в его глазах как хозяйку. Подойдут любые виды грибов, но особенно в маринировании удаются грузди, волнушки, лисички, опята.

В блюда для Козерога по питанию обязательно следует добавлять зелень.

Рецепты блюд для КОЗЕРОГОВ по питанию

Каре ягненка в кисло-сладком соусе

Ингредиенты (на 1 порцию)

Каре ягненка – 4 ребрышка (примерно 200 г), лук репчатый – 50 шт., томатная паста – 30 г, бульон или вода, сухарики кириешки с

мясным вкусом – 20 г, уксус, соль, перец, сахар, специи – по вкусу, масло оливковое для жарки, зелень.

Гарнир: *морковь, капуста цветная, брокколи,* перец болгарский, *шампиньоны свежие,* белое вино, *прованские травы, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Каре разрезать на отдельные ребра, мясо отбить с обеих сторон, посолить, поперчить, обжарить. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, томатную пасту, залить бульоном или водой и тушить на медленном огне. За 5 минут до конца тушения добавить сухарики кириешки, уксус, сахар, соль, перец, специи и продолжать тушение до готовности.

Для гарнира морковь и перец нарезать ломтиками, грибы – дольками, капусту разобрать на отдельные соцветия. Обжарить овощи на оливковом масле, добавить белое вино, выпарить. Затем влить немного воды и тушить до готовности. В конце добавить соль, перец, специи.

Готовые ребрышки выложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились. Рядом выложить гарнир. Все посыпать рубленой зеленью.

Капуста, запеченная в сметанном соусе с грибами

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Соус: *шампиньоны свежие – 300 г, лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 100 г, мука в/с – 20 г, сметана – 200 г, сыр гауда – 100 г, соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Капусту почистить, промыть, нарезать мелкими шашечками, обжарить с добавлением соли, перца, специй до готовности. Шампиньоны почистить и нарезать дольками. Лук репчатый почистить и нарезать кубиками. Грибы с луком обжарить на сковороде, затем посыпать мукой, подрумянить, добавить

сметану, посолить, поперчить, добавить специи и тушить 5 минут на медленном огне. Капусту выложить на смазанный маслом лист, залить соусом, разровнять, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 5-10 минут.

Готовое блюдо нарезать на порции, при подаче посыпать рубленой зеленью.

Телячьи ребрышки с анчоусами

Ингредиенты

Телячьи ребрышки с мясом – 700 г, масло оливковое – 80 г, масло сливочное – 30 г, мука в/с – 3 ст. л., чеснок – 2–3 зубчика, цедра Vi лимона, анчоусы – 50 г, белое сухое вино – 100 мл, соль, перец – по вкусу, зелень.

Гарнир: *маринованные огурцы, маринованные помидоры, маринованная капуста (пропорция произвольная).*

Приготовление

Ребрышки разделить, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на оливковом масле, периодически переворачивая. Влить вино и тушить до выпаривания. Затем добавить немного воды и тушить на медленном огне 40 минут, подливая воду. За 5 минут до конца тушения добавить цедру лимона, измельченный чеснок, измельченные блендером анчоусы и рубленую зелень. В конце положить сливочное масло.

Готовые ребрышки выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью. Рядом кучками выложить маринованные овощи.

Оладьи из цукини с сыром

Ингредиенты

Кабачки цукини – 400 г (цукини можно заменить обычными кабачками, но их придется очистить от кожуры и семян), сыр – 100 г, мука – 100 г, яйцо – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, соль, перец, мускатный орех, масло оливковое, лук зеленый.

Соус: *любой на ваше усмотрение (сметана, кетчуп, майонез и т. п.).*

Приготовление

Цукини натереть на средней терке или пропустить через мясорубку, отжать жидкость, соединить с тертым сыром, мукой и яйцами, солью, перцем, измельченным чесноком и мускатным орехом, перемешать до однородной массы. Пожарить оладьи (как деруны).

При подаче посыпать нарезанными перьями зеленого лука и подать соус в соуснике.

Говядина с овощами

Ингредиенты (на 2 порции)

Говядина (вырезка) – 300 г, чеснок – 3 зубчика, соевый соус – 50 г, вино белое – 100 мл, лук репчатый – 100 г, кабачки цукини – 120 г, перец болгарский – 120 г, шампиньоны – 80 г, фасоль стручковая – 100 г, неаполитанский соус – 100 г, масло оливковое – 50 г, масло сливочное – 20 г, помидоры черри – 4 шт., базилик свежий для украшения, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Говяжью вырезку зачистить, нарезать на кусочки весом 20–30 г, обжарить на оливковом масле с измельченным чесноком, добавить лук, нарезанный соломкой, обжарить. Затем добавить соевый соус, соль, перец, масло сливочное для затягивания.

Перец болгарский, цукини и шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить, положить фасоль стручковую, белое вино, выпарить, добавить неаполитанский соус (см. рецепт в «Дополнении»), соль, перец, специи, тушить до готовности.

В центр блюда выложить тушеные овощи, сверху на них – мясо. По краям выложить половинки помидоров черри, посыпать рубленой зеленью и украсить веточкой базилика.

Слоеный пирог из баклажанов с моцареллой

Ингредиенты

Баклажаны свежие – 2 шт., мука в/с, яйцо, масло оливковое,

сыр моцарелла – 1 упаковка (125 г), сыр пармезан, соус неаполитанский, чеснок, свежий базилик (пропорция произвольная), масло сливочное, соль, перец – по вкусу, зелень и помидор черри – по желанию.

Приготовление

Сыр моцарелла нарезать кубиками, разделить на пять частей, сыр пармезан натереть на мелкой терке. Приготовить неаполитанский соус (см. рецепт в «Дополнении»). Баклажаны очистить от кожицы, нарезать по длине на тонкие пластинки. Обжарить на оливковом масле с обеих сторон, панируя сначала в муке, затем в яйце с добавлением соли, перца и измельченного чеснока. Форму смазать сливочным маслом и уложить ингредиенты слоями в следующей последовательности: дно формы покрыть неаполитанским соусом, затем слой обжаренных баклажанов, далее снова соус, затем сыр моцарелла и свежий базилик, равномерно распределить их по поверхности, далее сыр пармезан, затем снова слой баклажанов, далее соус неаполитанский, моцарелла, базилик, пармезан и т. д. Должно получиться 5 слоев баклажанов. Верхний слой без базилика.

Собранный пирог накрыть фольгой и поставить в духовку. Выпекать 35 минут при температуре 120 ˚С. Готовый пирог нарезать на порции и подавать, посыпав тертым пармезаном. Можно украсить зеленью и помидорами черри.

Овощное рагу с маслятами

Ингредиенты

Грибы маслята – 350 г, перец болгарский – 1 шт., помидоры свежие – 2 гит., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок цукини – 1 шт., картофель – 4 шт., капуста – 150 г, томатная паста – 1 ст. л., масло оливковое – 50 г, масло сливочное – 20 г, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Лук репчатый и морковь почистить, нарезать соломкой, маслята почистить, нарезать дольками, отварить. Картофель, цукини и перец болгарский нарезать ломтиками, капусту –

шашечками. Помидоры надрезать, ошпарить, снять кожицу, нарезать кубиками. Обжарить лук с морковью на оливковом масле, положить отваренные грибы, обжарить, добавить томатную пасту, немного воды, потушить. Картофель отдельно обжарить, затем добавить цукини, капусту, перец болгарский и помидоры. Посолить, поперчить, добавить специи и тушить до готовности. Затем положить грибы с луком и морковью, перемешать и тушить 2–3 минуты. В конце добавить сливочное масло. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Говядина, запеченная с шампиньонами и сыром

Ингредиенты

Говядина (вырезка) – 500 г, *шампиньоны свежие – 200* г, *сыр гауда – 100* г, *лук репчатый – 1 шт.*, *майонез – 100* г, *масло оливковое, соль, перец, специи – по вкусу.*

***Гарнир**: фузилли (классическая итальянская паста в виде спирали), масло оливковое, соус песто.*

***Соус песто**: базилик свежий – 50* г, *сыр грана падано – 25* г, *масло оливковое* – 75 г, *орех кедровый – 15 г, чеснок* – 2 г, *соль, перец.*

Приготовление

Говядину зачистить, нарезать соломкой, уложить на смазанный маслом лист, посолить, поперчить, посыпать специями. Сверху выложить слой нарезанных тонкими ломтиками шампиньонов, затем слой нарезанного тонкими кольцами лука. Сверху смазать майонезом. Поставить в духовку и запекать в течение 15–20 минут. Достать из духовки, посыпать сыром и снова запекать 5-10 минут.

Для гарнира отварить фузилли. Готовую пасту промыть, смешать с соусом песто, прогреть в течение 2 минут.

Для соуса песто соединить базилик, кедровый орех, чеснок, тертый сыр, оливковое масло, соль, перец и измельчить блендером до однородной массы.

Готовое блюдо нарезать на порции, разложить по тарелкам рядом с гарниром (фузилли с соусом песто).

Биточки говяжьи с белыми грибами

Ингредиенты

Говядина (котлетное мясо) – 500 г, белые грибы – 500 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 3 шт., молоко – 150 г, масло оливковое для жарки, соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: *грибной отвар, морковь – 1 шт., мука в/с – 2 ст. л., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., масло оливковое для пассерования, масло сливочное – 30 г, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.*

Гарнир: *картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении») или тушеная капуста.*

Приготовление

Грибы промыть, почистить, нарезать, отварить, процедить. Мясо, отваренные грибы, лук репчатый пропустить через мясорубку. Добавить яйца, молоко, соль, перец, специи, перемешать. Из полученной смеси сформовать биточки, выложить на смазанный маслом лист и запекать в духовке 20–25 минут.

Для соуса лук и морковь почистить, лук нарезать крошкой, морковь натереть на терке. У помидора снять кожицу, нарезать. Обжарить лук и морковь на оливковом масле, добавить помидоры, тушить 5 минут. Отдельно на сливочном масле обжарить муку, добавить процеженный грибной отвар, перемешать венчиком, добавить соль, перец, специи, довести до кипения. Затем соединить с пассерованными овощами, перемешать, тушить 2 минуты.

Готовые биточки выложить на тарелку и полить соусом. Рядом выложить гарнир и посыпать рубленой зеленью.

Салат «Сатурн» (с маринованными опятами)

Ингредиенты (на 3 порции)

*Опята маринованные – **50** г, огурцы маринованные – **100** г, капуста белокочанная – **150** г, пук репчатый – **100** г, морковь свежая – 100 г, соль, перец – по вкусу, лук зеленый, укроп.*

Соус: *масло оливковое – **65*** г, *соль, перец, сахар – по вкусу.*

Приготовление

Огурцы нарезать соломкой, лук репчатый и морковь почистить и также нарезать соломкой. Капусту почистить, нарезать соломкой, посолить, добавить рубленый укроп и перемешать, слегка прессуя, чтобы она дала сок. Дать постоять 15–20 минут. Лук зеленый нарезать перьями. Опята можно разрезать пополам вдоль. Смешать ингредиенты, заправить оливковым маслом, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу.

Готовый салат выложить на блюдо горкой и посыпать перьями зеленого лука.

Салат «европейский» (с фенхелем, рукколой и пармезаном)

Ингредиенты

Фенхель – 1 шт., помидоры черри – 5 шт., маслины без косточек – 40 г, салат руккола – 100 г, сыр пармезан – 50 г.

Соус: *горчица зернистая – 1 ч. л., масло оливковое – 3 ст. л., мед – 1 ч. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Фенхель тонко нарезать соломкой, помидоры черри разрезать пополам, маслины – на четыре части, рукколу порвать руками. Рукколу смешать с фенхелем, маслинами и помидорами черри, соединить с соусом, перемешать.

Для соуса соединить горчицу, оливковое масло, уксус бальзамический и мед, посолить, поперчить, перемешать.

Салат выложить на блюдо и посыпать тертым сыром.

Салат козерога (с копченой олениной)

Оленина (мясо полярного оленя) по своим исключительным питательным характеристикам относится к постной здоровой пище, а мягкость, тонковолокнистость и подлинный вкус этой полярной дичи делают из нее экзотический, уникальный и известный во всем мире деликатес. Это мясо занимает одно из первых мест по биологической ценности и вкусовым качествам среди других мясных продуктов. Мясо оленя является источником витамина B_3, калия, фосфора, железа, селена и цинка. При этом энергетическая ценность оленьего мяса ниже других известных видов мяса, что

подтверждает его диетические свойства. А тонкий вкус мяса оленя удовлетворит даже самого предвзятого гурмана.

Ингредиенты

Копченая оленина – 60 г, руккола – 70 г, тертый пармезан – 30 г, помидоры черри – 7 шт.

Соус: *сок лимона – 1 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., мед – ½ ч. л., соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Оленину нарезать ломтиками, разложить в тарелке. Сверху выложить листья рукколы, помидоры. Полить салат соусом, слегка перемешать. Посыпать тертым сыром и подать.

Горячая закуска «Бретонь»

Ингредиенты (на 1 порцию)

Перец болгарский – 50 г, печень куриная – 50 г, лук репчатый красный – 20 г, шампиньоны свежие – 25 г, масло оливковое для жарки – 20 г, портвейн – 20 г, соль, перец, салат лолло росса – 10 г, лук зеленый – 10 г, сухарики кириешки – 10 г.

Приготовление

Перец болгарский почистить, нарезать ломтиками. Лук красный почистить, нарезать соломкой. Печень куриную зачистить, нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать дольками. Обжарить перец, лук красный, печень и шампиньоны на оливковом масле, добавить портвейн, фламбировать (поджечь), добавить соль, перец. Недолго тушить. На блюдо уложить лист салата лолло росса, на него горкой выложить закуску. Посыпать сверху сухариками кириешками и перьями зеленого лука.

Кухня Водолея

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Водолея находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у

кого в Карте рождения в Водолее оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Птица: курица, индейка, дичь (куропатки, перепела, тетерева, рябчики).

Мясо: колбаса вареная или сервелат, карбонат, ветчина, сосиски.

Молочные продукты: йогурт, молочные коктейли, творог, мороженое, сыры.

Овощи: пекинская, цветная, кочанная капуста, кольраби, горох, морковь, лук, чеснок, оливки, картофель.

Фрукты: цитрусовые (апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны, лайм, помело), ананасы, манго, черешня, нектарины.

Зелень: петрушка, кинза, укроп.

Орехи: фундук, лещина, миндаль.

Злаки: пшеница, рис.

Приправы, специи: кориандр, анис.

Добавки к пище: майонез, кетчуп.

Водолей – символ технологий. Поэтому продукты кухни Водолея – это в основном технологически обработанные продукты. Например, вместо свежего мяса для кухни этого знака следует использовать колбасу, ветчину, карбонат, сосиски и т. д. То есть не само мясо, а продукты, полученные из мяса промышленным путем посредством технологической обработки. Вместо молока лучше пить йогурт. Мороженое и сыры – яркие примеры продуктов, полученных путем кулинарной обработки молока. В кухню Водолея также входят консерванты. Консервированные фрукты и овощи, овощная икра (кабачковая, баклажанная и др.). В том числе сиропы и компоты. Ананасы в сладком сиропе, персиковый компот. Также рыбные и мясные консервы. Маринады. Маринованные овощи. Но вот грибы не числятся в кухне Водолея, ни в каком виде.

Хлеб – белый. Водолей по питанию любое блюдо любит есть с большим количеством хлеба.

Кухня Водолея также полна различных полуфабрикатов. Кетчуп и майонез – ее неотъемлемая часть.

Особенности

Кухня Водолея – это в основном кухня из продуктов

промышленного производства, прошедших технологическую обработку.

Водолей – знак гениальности и оригинальности. А гениальность – в простоте, это факт! Поэтому к меню для Водолея по питанию нужно подойти с предельной практичностью и прагматизмом. Не нужно пытаться его поразить изысканным блюдом, если вы не сможете оное как следует приготовить. Водолей по питанию не любит жировых прослоек, пленок, жил, костей. Перед приготовлением блюда вам придется произвести тщательную механическую обработку продуктов. Иначе ему просто не понравится. Мясо для Водолея по питанию должно быть мягким, однородной текстуры, в нем не должно содержаться каких-либо посторонних структур (соединительной ткани, сухожилий, хрящей). Он чрезвычайно привередлив к этому.

Более того, мясо не должно содержать костей! Водолей по питанию часто не прочь поговорить за столом и рискует подавиться костью или прожилкой.

Следовательно, к чему такие трудности? Есть же прекрасное решение проблемы – использовать вместо мяса продукты промышленного производства (колбасу, сосиски, сардельки и т. п.). И вам легче, и ему вкуснее. Для Водолея по питанию в этом вопросе важно не то, что вы умеете, а то, что он ест. Идеальный вариант для всех – использовать вместо мяса колбасные изделия. «Мужской» салат, состоящий из колбасных изделий трех сортов – типичный пример блюда для Водолея по питанию.

Водолей – знак воздуха. Значит, Водолеи по питанию неравнодушны к мясу птицы. Обладатели Луны или планеты – управителя 2-го места Карты рождения в Водолее неравнодушны к куриному мясу, индейке, дичи. Они обожают вареное мясо птицы, жареное или приготовленное на гриле, а также маринованное.

Овощи (морковь и картофель), а также рис – самый подходящий гарнир для птицы в кухне Водолея.

Классические блюда Водолея по питанию – это салаты из курицы или индейки с овощами. Классический пример – салат «Цезарь» с курицей. Жареная курица, пекинская капуста, сыр, сухарики – эти ингредиенты типичны для кухни Водолея.

Главное блюдо Водолея по питанию – бутерброды.

Просто, быстро, очень вкусно и демократично. А еще они оставляют неограниченный простор для фантазии: с чем только не бывает бутербродов! Бутерброды с колбасой и сыром, со

шпротами и огурцами, с ветчиной и помидорами, с курицей, болгарским перцем, кетчупом и майонезом, с мясными или рыбными копченостями, с котлетами и т. д. Зато вкусно! Водолей по питанию готов ломать стереотипы в еде. Часто именно этот тип избегает кушаний, официально признанных деликатесами, и буквально «тащится» от невероятного набора ингредиентов, перемешанных в салате или выложенных между кусками хлеба на манер сэндвича.

Вы ожидаете в гости Водолея по питанию? Нет ничего проще, чем накрыть стол к встрече с ним. Наделайте с десяток видов бутербродов с разнообразными сочетаниями – и он, безусловно, ваш! Уж очень отзывчив Водолей по питанию на бутерброды. Высоко будут оценены и салаты с птицей или колбасными изделиями.

Водолей по питанию испытывает симпатию к **кислым оттенкам вкуса.** Особенно это характерно для тех, у кого в знаке Водолея находится именно планета, управляющая 2-м местом Карты рождения.

Поставьте на стол маринады. Маринованные овощи неплохо, кстати, чувствуют себя в бутербродах. Консервы также уйдут на ура.

Десерт для Водолея по питанию – это цитрусовые. Многие Водолеи по питанию утверждают, что могут есть апельсины и мандарины килограммами.

Не забудьте любые кушанья для вашего Водолея по питанию обильно посыпать зеленью.

А еще Водолей по питанию постоянно вмешивается в существующие рецепты блюд: любит экспериментировать, убирать одни и добавлять другие ингредиенты. Но это уже дело будущего. Хотя поэкспериментировать ради него – чем не способ привлечь его внимание? Творческий полет мысли он обязательно оценит.

Рецепты блюд для ВОДОЛЕЕВ по питанию

Пикато (фаршированная куриная грудка)

Ингредиенты

Куриная грудка (филе), перец болгарский, лук репчатый,

морковь, шампиньоны, базилик, мука в/с, масло оливковое (пропорция произвольная).

Соус: *сливки 38 %, соус неаполитанский (см. рецепт в «Дополнении»), базилик, соль, перец.*

Гарнир: *картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Для фарша очищенные овощи нарезать соломкой, обжарить на масле. Добавить нарезанные пластинками грибы, базилик, обжарить. Куриное филе зачистить, надрезать, раскрыть в виде книжки, отбить, посолить, поперчить. В центр уложить подготовленный фарш из овощей, закрыть. Запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Довести до готовности в духовке.

Для соуса сливки нагреть до кипения, добавить соус неаполитанский в пропорции 1:1 и рубленый базилик, соль, перец. Тушить до загустения соуса.

Выложить курицу на блюдо и полить соусом, рядом положить гарнир.

Утиная грудка в шампанском соусе

Ингредиенты

Утиная грудка (нежирная), горчица, гвоздика, коричневый сахар, ананас свежий, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Соус*: апельсиновый сок – 100 мл, ананасовый сок – 100 мл, шампанское – 200 мл, коричневый сахар – 100 г, сок лимона – 2 ст. л., крахмал – 30 г, вода – 50 г.*

Гарнир: *картофельное пюре по-тосканski (см. рецепт в «Дополнении»).*

Приготовление

Утиную грудку зачистить, слегка отбить, намазать горчицей, посолить, поперчить, посыпать гвоздикой и слегка натереть коричневым сахаром. Уложить на смазанный оливковым маслом лист, сверху покрыть нарезанным мелкими кусочками ананасом. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С до готовности. Затем

залить соусом и тушить 5-10 минут.

Для соуса растопить коричневый сахар, добавить шампанское, довести до кипения, затем влить сок апельсина, ананаса, лимона. Довести до кипения. Затем ввести разведенный в холодной воде крахмал, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Готовую утку выложить на блюдо, полить соусом рядом с гарниром.

Салат «Цезарь»

Ингредиенты (на 5 порций)

Салат ромен или капуста пекинская – 600 г, *курица конфи (или обычное обжаренное куриное филе) – 250* г, *гренки для «Цезаря» (см. рецепт в «Дополнении») – 200* г, *сыр пармезан – 50* г, *масло оливковое для жарки, соль, перец.*

Соус для «Цезаря»: *сыр пармезан – 15 г, майонез – 100 г, соевый соус – 20* г, *чеснок – 15 г, сок лимона – 10* г, *соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Салат перебрать, убрать толстые части, порвать руками произвольно. Курицу конфи (см. рецепт в «Дополнении») нарезать ломтиками.

Для соуса чеснок измельчить, соединить с майонезом, соевым соусом, тертым сыром и соком лимона. Посолить, поперчить, перемешать.

Соединить курицу, салат и гренки, добавить соус, перемешать.

Готовый салат разложить по тарелкам, посыпать тертым сыром.

Салат «Аппенинский» (с сервелатом)

Ингредиенты

Сервелат – 100 г, салат ромен (айсберг или пекинская капуста) – 80 г, помидоры черри – 8 шт., гренки для «Цезаря» – 80 г, яйца перепелиные – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 3

стебля, соль, перец – по вкусу.

Соус: *масло оливковое – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., белый винный уксус – 1 ч. л., майонез – 3 ст. л., сахар – Уз ч. л., соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Перепелиные яйца отварить, почистить, разрезать пополам. Салат произвольно нарвать, помидоры черри разрезать пополам, сервелат нарезать ломтиками. Лук зеленый нарезать перьями, лук репчатый нарезать тонкими кольцами, обдать кипятком. Соединить листья салата, помидоры черри, сервелат, гренки для «Цезаря» (см. рецепт в «Дополнении»), лук репчатый. Заправить соусом, перемешать. Для соуса хорошо перемешать все ингредиенты.

Готовый салат выложить на блюдо горкой, по краям разложить половинки перепелиных яиц и посыпать перьями зеленого лука.

Индейка, тушенная в горшочке с цветной капустой

Ингредиенты

Филе индейки из красного мяса – 500 г, капуста цветная – 400 г, лук репчатый – 3 гит., шампиньоны свежие – 100 г, морковь – 1 тт., фасоль стручковая – 100 г, масло оливковое, соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Приготовление

Филе индейки нарезать на кусочки. Лук репчатый нарезать кубиками и положить на дно горшочков, сверху – мясо, посолить, поперчить, добавить специи. Залить бульоном или водой, поставить в духовку и варить 30–40 минут. Затем положить в горшочки морковь, нарезанную соломкой, фасоль, цветную капусту и грибы, нарезанные дольками, посыпать солью, специями. Верхний слой разровнять, при необходимости подлить еще бульона и снова поставить в духовку на 30 минут. Готовое блюдо подать в этих же горшочках, поставив на блюдце, застеленное салфеткой. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Салат «Нежный» (с ананасами)

Ингредиенты (на 5 порций)

Сыр – 300 г, ветчина – 300 г, чеснок – 2 зубчика, майонез – 150 г, *ананас консервированный – 300* г, *соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Ветчину нарезать соломкой, ананас – ломтиками, сыр натереть на терке, чеснок измельчить. Ингредиенты соединить, смешать с майонезом. Готовый салат выложить на блюдо горкой.

Куриное парфе

Ингредиенты

Куриное филе из красного мяса – 300 г, цедра апельсина,
яйца – 2 шт., коньяк – 50 г, молоко – 200 г, масло сливочное – 100 г, соль, перец – по вкусу, зелень.

Приготовление

Курицу нарезать кубиками, обжарить на масле с добавлением соли и перца. Яйца с молоком взбить миксером. Добавить курицу, коньяк, цедру апельсина. Взбивать еще 5 минут. Затем выложить смесь в смазанные маслом формы и запечь до румяной корочки.

Готовое блюдо вынуть из формочек. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Бутерброды, сэндвичи

В переводе с немецкого «бутерброд» – это «хлеб с маслом». По общепринятой терминологии это ломтик хлеба с закусочным продуктом (сыром, ветчиной, колбасой, икрой, котлетой, мясными или рыбными копченостями, консервами и пр.). Бутерброды являются простой и быстрой едой для всей семьи. Они готовятся быстро и так же быстро съедаются. Рецептов сэндвичей, бутербродов бесконечное множество. Начинки и ингредиенты, входящие в их состав, могут быть

самыми разнообразными, все зависит от фантазии и вкуса.

Бутерброды готовят на пшеничном и ржаном хлебе с различными продуктами. На ржаном хлебе лучше делать бутерброды с жирными продуктами или имеющими резко выраженный запах и вкус, например с сельдью. Для этого хлеб режут ломтиками толщиной 1–1,5 см и массой 30–40 г и укладывают на них различные продукты так, чтобы они закрывали весь ломтик.

Бутерброды делятся на открытые, закрытые и закусочные.

Открытые бутерброды смазывают тонким слоем масла или соуса (можно без соуса) и сверху укладывают продукты. Бутерброд можно украсить зеленью петрушки, кружочком сваренного вкрутую яйца, ломтиками огурца, помидора, лимона или апельсина и т. д.

Закрытые бутерброды готовят из булочек массой до **70** г (бургеры) или из двух кусков хлеба толщиной **0,5** см (сэндвичи), помещая между ними продукты.

Закусочные бутерброды делают на кусках обжаренного хлеба толщиной **0,5** см и шириной **6–5** см (канапе). Форма куска хлеба может быть разной – прямоугольной, квадратной, треугольной, круглой или фигурной.

Все виды бутербродов готовят непосредственно перед подачей. До подачи в течение 30–40 минут их хранят в лотках на холоде в закрытом виде.

Пирог с творогом и курицей

Ингредиенты

Куриное филе – 500 г, творог – 200 г, молоко – 200 г, яйца – 2 шт., мука в/с – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., соевый соус – 2 ст. л., масло оливковое, масло сливочное, паприка, соль – по вкусу, укроп.

Приготовление

Куриное филе измельчить в блендере или пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, соль, паприку. Лук репчатый нарезать крошкой, пассеровать и добавить в фарш. Морковь натереть на терке. Творог протереть, соединить с яйцами, молоком, мукой, посолить. С куриным фаршем соединить $^2/_3$ творожной массы, добавить рубленый укроп, перемешать,

выложить в смазанную сливочным маслом форму, разровнять. Затем выложить морковь, равномерно распределить. Сверху залить оставшейся творожной массой. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и выпекать около 1 часа.

Готовый пирог нарезать на порционные куски.

Салат «Пикантный» (с копченой курицей)

Ингредиенты (на 5 порций)

Куриное филе копченое – 300 г, огурцы маринованные – 250 г, яйца – 3 шт., чернослив – 100 г, грецкие орехи – 50 г, майонез – 150 г.

Приготовление

Грецкие орехи перебрать, промыть, поджарить, измельчить. Чернослив промыть, замочить в кипятке для распаривания, затем нарезать кубиками. Куриное филе нарезать кубиками, яйца отварить, натереть на терке. Огурцы нарезать кубиками. Соединить курицу, яйца, огурцы и чернослив, добавить майонез, перемешать. Выложить готовый салат на блюдо горкой, сверху посыпать измельченными грецкими орехами.

Салат водолея (с курицей, ветчиной и сервелатом)

Ингредиенты

Три вида мясных продуктов – любые на ваше усмотрение (например, ветчина, куриное филе конфи, сервелат), сыр гауда, помидоры свежие, лист салата, оливки, масло оливковое для жарки (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу, зелень.

***Соус:** масло оливковое, лимонный фреш (свежевыжатый сок), соль, перец (пропорция произвольная).*

Приготовление

Помидоры надрезать, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Приготовить курицу конфи (см. рецепт в «Дополнении»). Ветчину, сервелат и

куриное филе нарезать соломкой, оливки – колечками. Салат произвольно нарвать.

Для соуса масло оливковое соединить с лимонным фрешем в пропорции 2:1, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

Соединить ветчину, курицу, сервелат, оливки, помидоры, салат, заправить соусом, перемешать.

На блюдо выложить салат горкой, посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

Блинчики, фаршированные курицей и сыром

Ингредиенты

Тесто: *мука в/с – 250 г, молоко или вода – 500 г, яйцо – 1 шт., сахар – 10 г, соль – 5 г, сода пищевая – 4 г, уксусная эссенция – 4 г, масло оливковое в тесто – 50 г, масло сливочное.*

Фарш: *куриное филе – 200 г, лук репчатый – 50 г, сыр гауда –* 75 г, *чеснок – 15 г, сливки 38 % – 100 г, масло оливковое – 50 г, соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Завести тесто для блинов: в теплом молоке или воде развести соль, сахар, добавить яйцо, перемешать. Всыпать муку, перемешать до однородной массы, ввести соду, гашеную уксусом, и масло оливковое, перемешать. Пожарить блины основным способом.

Для фарша курицу нарезать мелкими кубиками, лук – крошкой, чеснок измельчить. Обжарить лук с курицей до готовности с добавлением измельченного чеснока. Затем положить сливки и тертый сыр, посолить, поперчить, добавить специи. Тушить до загустения. Остудить.

Разложить готовый фарш по блинчикам, завернуть в виде конверта, уложить на смазанный маслом лист, сверху сбрызнуть сливочным маслом, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение 5-10 минут.

К столу отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло (или любой другой соус на ваше усмотрение).

Рисовая запеканка с колбасой

Ингредиенты

Рис – 350 г, колбаса вареная или ветчина – 150 г, яйца – 2 шт., помидоры свежие – 200 г, майонез – 100 г, сыр гауда – 50 г, масло оливковое, соль, перец, специи (прованские травы) – по вкусу, зелень.

Приготовление

Отварить рис, остудить. Колбасу нарезать ломтиками, помидоры – кругляшами, сыр натереть на терке. Яйца отварить вкрутую и измельчить. Соединить отварной рис с колбасой и яйцами, посолить, поперчить, добавить специи, перемешать. Лист (противень) смазать маслом, выложить на него рисовую массу, разровнять. Сверху полить майонезом и уложить нарезанные кругляшами помидоры. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать 15 минут. Затем достать, посыпать тертым сыром и снова поставить в духовку на 5-10 минут.

Готовое блюдо разрезать на порции, при подаче посыпать рубленой зеленью.

Кухня Рыб

В первую очередь рекомендована тем, у кого в знаке Рыб находится Луна. Вкусна, но в большей степени полезна для тех, у кого в Карте рождения в Рыбах оказалась планета, управляющая 2-м местом.

Продукты

Рыба: любые виды (морская и речная, костная и хрящевая, а также экзотические). Минтай, треска, лосось, судак, сельдь, окунь, горбуша, семга, камбала, скумбрия, тунец, омуль, хек, сазан, налим, форель, морской окунь, барабулька, скат, угорь, фугу.

Морепродукты: крабы, омары, кальмары, креветки, осьминоги, устрицы, мидии, каракатицы, раки. Морская капуста. Икра рыб. Морские звезды, морские ежи.

Экзотическое мясо: мясо лягушек, змей, черепахи, крокодила.

Субпродукты: печень, легкие, язык.

Овощи: помидоры, баклажаны, картофель, физалис овощной,

фасоль, лук, чеснок, огурцы, кабачки, патиссоны, тыква, морковь.

Фрукты: финики, яблоки, груши, сливы, авокадо, киви (киви входит в тройку лидеров в рейтинге самых полезных фруктов), дыни, арбузы.

Зелень: укроп, петрушка, кинза, лук зеленый.

Ягоды: черемуха, жимолость.

Грибы: шампиньоны, белые грибы, опята, лисички, рыжики, подберезовики.

Злаки: рожь, пшеница, рис.

Приправы, специи: кориандр, тмин, орегано, шафран, тимьян, перец острый черный, перец острый красный.

Для диетического питания: рыба и морепродукты необходимы организму при оказавшейся в знаке Рыб планете, управляющей 2-м местом. В рацион питания обязательно должно быть включено повышенное количество протеинов, макро– и микроэлементов, особенно магния, цинка, железа и йода. Морская рыба и морепродукты богаты веществами, стимулирующими и усиливающими сексуальное влечение и потенцию.

Суши и роллы – одни из любимых кушаний Рыб по питанию.

В эту кухню также входят кондитерские изделия и натуральная сладость – мед.

Большую угрозу для здоровья организма обладателя в знаке Рыб планеты, управляющей 2-м местом, несут консерванты и различные химические пищевые добавки. Все продукты в кухне Рыб должны быть натуральными! Для здоровья Рыб по питанию не пригодна еда из заменителей, модифицированных продуктов, им нужна натуральная пища. Химические добавки причиняют вред функционированию их внутренних органов и систем. В медицинской практике замечено: организмы именно Рыб по питанию особенно чувствительны к химическим пищевым добавкам. И именно Рыбы склонны к болезням, вызванным переизбытком химических добавок.

Особенности

Кухня Рыб – это морская кухня, кухня даров моря. **Это**

экзотическая кухня. Кухня, богатая рыбой, морепродуктами, экзотическими фруктами и овощами.

Проблема с Рыбами по питанию заключается в том, что им нужна только натуральная пища. Зато они не придирчивы к качеству продуктов. Любой натуральный, но сомнительной свежести продукт они могут съесть без вреда для здоровья. И при этом даже не понять, что он несвежий.

Кстати, некоторые Рыбы по питанию сознательно предпочитают несвежую еду, как они сами объясняют, настоявшуюся. Особенно это касается салатов.

Многие Рыбы по питанию имеют странные и необычные вкусовые предпочтения. Известны несколько молодых людей, Рыб по питанию, которые годами жили на суши и роллах, почти не употребляя другую пищу. Рыбы по питанию практически лишены брезгливости в отношении еды. В чрезвычайных ситуациях они могут без отвращения съесть практически любой «подножный корм», то, что под руку попадется. Эти ребята не готовы мучиться от голода. К примеру, застрявший в сибирской тайге парень, обладатель Луны в Рыбах, ожидая группу спасения, взялся есть перевозимый им кошачий корм. И счел его не просто съедобным, а даже вкусным.

В целом у Рыб по питанию тоже есть предпочитаемый **вкус –** это **соленый.** Особенно он нравится тем, у кого в Рыбах оказалась планета, управляющая 2-м местом Карты рождения. Поэтому на вашем столе обязательно должны быть соления. Это не только придется по вкусу вашему гостю, но и очень положительно охарактеризует вас как хозяйку. Соленые огурцы и помидоры – традиционная закуска. Угостите его солеными грибами. Подойдут любые виды грибов, но особенно в солении удаются грузди, волнушки, лисички, рыжики.

Вообще, готовя любое кушанье для Рыб по питанию, обильно его посолите.

Любимые продукты их кухни – рыба и морепродукты, поэтому основные блюда должны быть на их основе. Никаких консервов – пища обязательно должна быть натуральной!

Рыбы по питанию не откажутся от ухи из свежей рыбы. Также они не против попробовать экзотические блюда, что-нибудь интересное. Приезжая на курорт, Рыбы по питанию с удовольствием пробуют местную экзотическую кухню. Например, черепах, змей, крокодилов, что-нибудь в этом роде. Но безусловно, главный приоритет – это любые дары моря.

Ваш гость – Рыбы по питанию? Приготовьте для него рыбу, и неважно, каким конкретно образом: отварите, поджарьте – лишь бы это была рыба. Отварная или жареная рыба, морепродукты –

для них это настоящее лакомство. Ракообразные, устрицы, кальмары, креветки – вот непременные угощения вашего стола.

Овощные и грибные супы – это тоже любимая тема Рыб по питанию.

Овощи и грибы для Рыб – наиболее подходящий гарнир к рыбе и морепродуктам.

Добавляйте в блюда много зелени.

Кроме того, Рыбы по питанию любят злаки. Такому человеку понравится блюдо с рисом. Также он желает, чтобы на столе было достаточное количество хлеба.

Еще Рыбы по питанию любят сдобу и кондитерские изделия. Так что сладкое пирожное или кусок торта напоследок окончательно «добьет» его и сделает вашим. Торт уместнее всего подавать с фруктами. Из натуральных сладостей Рыбы по питанию особенно падки на мед.

Рецепты блюд для РЫБ по питанию

Рыбный суп «Три рыбы»

Ингредиенты (на 1 порцию)

Филе судака – 30 г, *филе семги – 30* г, *филе дорады – 30* г, *креветка тигровая – 1 шт., белое вино – 30* г, *масло оливковое – 20* г, *стебель сельдерея – 30* г, *лук репчатый – 30 г, вода или рыбный бульон, помидор конкассе (без кожицы и семян) – 20* г, *зелень, соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Стебель сельдерея и лук репчатый нарезать кубиками. Креветку почистить, филе рыб нарезать брусочками. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Лук с сельдереем обжарить на оливковом масле, добавить креветку и рыбу, обжарить, добавить белое вино, проварить, залить водой или рыбным бульоном, довести до кипения, положить нарезанные кубиками помидоры. Посолить, поперчить, добавить специи и варить 2 минуты. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Салат «Морской»

Ингредиенты

Мидии, креветки коктейльные, кальмары, ананас свежий, яйца перепелиные, салат листовой, лук репчатый красный, чеснок (пропорция произвольная), масло оливковое для жарки, соль – по вкусу.

Маринад: *масло оливковое, уксус винный, соль, перец, сахар (пропорция произвольная).*

Соус: *майонез, сок лимона, сахарная пудра (пропорция произвольная).*

Приготовление

Кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой, мидии почистить. Ананас почистить, нарезать ломтиками. Чеснок измельчить. Яйца отварить, почистить, разрезать пополам. Салат произвольно нарвать. Лук нарезать кольцами и замариновать на 10–15 минут. Морепродукты обжарить на масле с добавлением чеснока.

Для соуса соединить сок лимона, майонез и сахарную пудру по вкусу, перемешать. Затем сложить в одну посуду морепродукты, маринованный лук, ананас и лист салата, добавить соус, посолить, поперчить, перемешать.

Выложить готовый салат горкой на блюдо, по бокам разложить половинки перепелиного яйца.

Рулеты из цукини и семги

Ингредиенты

Кабачки цукини, филе семги, салат листовой, лимон, сыр пармезан, кунжут, маслины, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Соус: *сливки 38 %, грибы белые, масло сливочное, сыр пармезан (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Цукини нарезать тонкими полосками по длине, семгу – тонкими длинными пластами. Полоски цукини посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. На одну полоску положить

нарезанную семгу и накрыть сверху другой полоской. Свернуть рулетом, закрепить зубочисткой. Рулеты положить на смазанный маслом лист и поставить в духовку на 5–7 минут. Из готовых рулетов зубочистки вытащить.

Для соуса белые грибы почистить, нарезать кубиками, отварить. Затем обжарить на сливочном масле до золотистой корочки, залить сливками, посолить, поперчить, добавить тертый сыр и тушить до загустения.

На блюдо налить сливочный соус с грибами, сверху выложить готовые рулеты (по 2 шт. на порцию), посыпать кунжутом. Рядом выложить листовой салат, перемешанный с нарезанными маслинами и украсить долькой лимона.

Судак под «шубой»

Ингредиенты

Филе судака, мука в/с, майонез, шампиньоны свежие, лук репчатый, сыр гауда, яичный белок, масло оливковое (пропорция произвольная), соль, перец, специи – по вкусу, зелень.

Гарнир: *баклажаны, помидоры, чеснок, масло оливковое, соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Филе судака нарезать на порционные куски, запанировать в муке со стороны кожи. Уложить на смазанный маслом лист, посолить, поперчить, посыпать специями, смазать майонезом. Шампиньоны и лук почистить, нарезать кубиками, обжарить вместе на масле до готовности. Уложить пассерованные грибы с луком сверху на рыбу. Посыпать тертым сыром. Отделить белок от желтка, белок взбить в крепкую пену и соединить с майонезом, аккуратно перемешать (на 1 белок – 250 г майонеза). Сверху сделать на рыбе «шапочку» из смеси белка и майонеза и красиво разровнять. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать 10–15 минут.

Для гарнира баклажаны и помидоры нарезать ломтиками, чеснок измельчить. Обжарить баклажаны на оливковом масле с чесноком. Затем добавить помидоры, соль, перец, специи и тушить до готовности.

Готового судака выложить на блюдо рядом с гарниром. Посыпать рубленой зеленью.

Филе дорады с персиковым конфитюром

Ингредиенты (на 2 порции)

Филе дорады – из двух тушек, сок лимона, масло оливковое, соль, перец – по вкусу, лук зеленый.

Соус-конфитюр персиковый: *персик консервированный – 100* г, *курага – 100 г, сок персиковый – 400* г, *сахар – 50 г, ванилин – 2 г, сок лимона – 10 г, бальзамический уксус – 10 г.*

Гарнир: *кабачки цукини – 80 г, перец болгарский – 80 г, фенхель – 40 г, вино белое – 40 г, масло сливочное – 40 г, рыбный бульон*, соль, *перец, сахар, специи* – по *вкусу.*

Приготовление

Филе рыбы посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, обжарить основным способом.

Для гарнира цукини, перец болгарский, фенхель нарезать соломкой, обжарить на оливковом масле, добавить белое вино и сахар. Упарить, затем влить немного рыбного бульона и тушить. В конце затянуть сливочным маслом.

Для соуса довести до кипения персиковый сок, добавить курагу, нарезанную кубиками, сахар и упаривать на медленном огне. Затем ввести сок лимона, нарезанный кубиками персик, бальзамический уксус, ванилин и упарить.

На блюдо выложить гарнир, сверху жареное филе рыбы. Полить соусом, украсить нарезанным перьями зеленым луком.

Паста лумакони с рыбой

Лумакони – это классические итальянские макаронные изделия большого размера, по форме напоминающие улитку. Лучше всего лумакони подходят для фарширования.

Ингредиенты

Лумакони (можно взять ригатони или каннеллони).

Фарш: филе семги – 250 г, филе судака – 150 г, лук-порей – 75 г, стебель сельдерея – 40 г, яйцо – 1 шт., соль, перец, специи – по вкусу.

Соус: сливки 38 %, сыр гауда, сыр дорблю, укроп.

Приготовление

Для фарша филе семги и судака измельчить блендером или пропустить через мясорубку. Лук-порей и сельдерей нарезать крошкой и добавить в фарш, посолить, поперчить, добавить специи, яйцо и хорошо перемешать. Рыбной массой нафаршировать лумакони. Затем варить их в течение 10–15 минут.

Для соуса сливки довести до кипения, добавить сыры гауда и дорблю, а также рубленый укроп. Тушить до расплавления сыров.

Готовые лумакони выложить на тарелку и полить соусом.

Ризотто с крабом

Мясо крабов очень ценно по своему составу, поскольку содержит большое количество полезного легкоусваяемого белка и хорошо насыщает организм энергией. Крабовое мясо отличается невысокой калорийностью (не более 75 Ккал на 100 г). Оно диетическое, богато витаминами, аминокислотами и микроэлементами (йодом, кальцием, цинком, медью), полиненасы-щенными жирными кислотами, антиоксидантами. По сравнению с другими продуктами питания мясо краба выгодно отличается высоким уровнем биологически активного магния, фосфора и серы. В нем содержится больше незаменимых аминокислот, чем в мясе рыб. Крабы полезны при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях и ухудшении зрения.

Ингредиенты (на 3 порции)

Рис для ризотто (арборио) – 300 г, рыбный бульон или вода – 400 мл, мясо краба – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2–3 зубчика, масло оливковое – 75 *мл, белое вино – 100 мл, сыр пармезан – 50 г, масло сливочное – 30 г, сливки 38 % – 100 г, шафран, дольки апельсина – 9 шт., соль, перец белый молотый, мускатный орех – по вкусу.*

Приготовление

Мясо краба перебрать, нарезать. Лук почистить, нарезать крошкой, обжарить на оливковом масле. Положить рис, слегка

обжарить, влить белое вино, дать впитаться, добавить воду или бульон. В готовый рис добавить нарезанное мясо краба, сливки, щепотку шафрана, соль, перец белый, мускатный орех и измельченный чеснок. В конце затянуть сливочным маслом.

Готовое ризотто разложить по тарелкам, посыпать тертым сыром и украсить дольками апельсина (по 3 шт. на порцию).

Тунец жареный с грибами и цветной капустой

Ингредиенты (на 5 порций)

Филе тунца – 500 г, шампиньоны свежие – 200 г, масло оливковое, чеснок – 2–3 зубчика, цветная капуста – 400 г, сливки 38 % – 200 г, соль, перец, специи – по вкусу, петрушка, лимон для украшения.

Маринад: *бальзамический уксус, масло оливковое, масло кунжутное (есть в продаже), соевый соус, чеснок, имбирь (пропорция произвольная), соль, перец.*

Приготовление

Тунца нарезать на порции, замариновать на 20–30 минут. Для маринада измельчить имбирь, чеснок, соединить с оливковым и кунжутным маслом, соевым соусом и бальзамическим уксусом, посолить, поперчить. Затем тунца обжарить на масле со всех сторон, довести до готовности в духовке. Цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, отдельно обжарить на масле с измельченным чесноком. Грибы почистить, нарезать дольками, положить к капусте, обжарить, добавить сливки, соль, перец, специи и тушить. В конце тушения добавить рубленую зелень.

Готового тунца и капусту с грибами выложить рядом на блюдо и украсить долькой лимона.

Салат «колизей» (с малосольной семгой)

Ингредиенты

Филе малосольной семги, салат листовой (латук, лолло росса или др.), помидор свежий, огурец свежий, яйца перепелиные, сыр дорблю (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу, миндальные лепестки.

Соус: *масло оливковое, апельсиновый фреш (свежевыжатый сок), соль, перец – по вкусу.*

Приготовление

Семгу нарезать тонкими пластинками. Помидор ошпарить, снять кожицу, нарезать соломкой, огурец – соломкой, сыр – ломтиками, яйцо разрезать пополам, салат произвольно нарвать.

Для соуса выжать апельсиновый фреш, добавить масло (пропорция произвольная), посолить, поперчить, перемешать.

Соединить огурцы, помидоры, салат, сыр, заправить соусом, перемешать. Выложить готовый салат в центр блюда, обложить пластинками семги, украсить по краям половинками яиц и сверху посыпать лепестками миндаля.

Деруны с семгой

Ингредиенты

Картофель – 500 г, филе семги или горбуши – 150 г, яйца – 2 шт., мука в/с – 75 г, *лук репчатый – 50 г, масло оливковое для жарки –* 75 г, *соль, перец, специи – по вкусу.*

Приготовление

Картофель почистить, натереть на терке, отжать жидкость, добавить соль, муку, яйца, измельченную на мясорубке (или в блендере) рыбу, соль, перец, специи, перемешать. На разогретую сковороду с оливковым маслом накладывать ложкой массу. Обжарить с обеих сторон. Довести до готовности в жарочном шкафу. Подавать со сметаной или майонезом.

Филе морского окуня с тушеными овощами

Ингредиенты

Филе морского окуня, баклажан, болгарский перец, кабачки цукини, спаржа свежая, неаполитанский соус, белое вино, масло оливковое, мука в/с, масло сливочное (пропорция произвольная), соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Филе морского окуня нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на оливковом масле до готовности.

Для гарнира баклажан, перец болгарский и цукини нарезать ломтиками, обжарить на масле, влить белое вино, дать выпариться, затем добавить неаполитанский соус (см. рецепт в «Дополнении»), соль, перец и тушить до готовности. В конце затянуть сливочным маслом. Веточки спаржи почистить, припустить (потушить в небольшом количестве подсоленной воды).

На блюдо выложить гарнир, рядом с ним – готовую рыбу. Сверху украсить веточками спаржи.

Суп-пюре грибной

Ингредиенты

Картофель, лук репчатый, белые грибы (по желанию), шампиньоны, сливки 38 %, масло оливковое (пропорция произвольная), сухарики кириешки с грибным вкусом, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Отварить картофель, слить воду, протереть в пюре. Белые грибы почистить, нарезать кубиками, отварить. Шампиньоны и лук нарезать кубиками. Лук, шампиньоны и белые грибы обжарить на оливковом масле, затем залить водой и варить 10 минут. Добавить подготовленное картофельное пюре, хорошо перемешать венчиком до однородной массы, довести до кипения. После чего добавить сливки, посолить, поперчить, варить 2–3 минуты.

Вместе с супом на стол подать в креманке сухарики кириешки.

Салат «Нептун» (с морепродуктами)

Ингредиенты (на 2 порции)

Кальмары – 60 г, мидии – 60 г, креветки коктейльные – 60 г, креветки тигровые – б *гит., филе судака – 60 г, салат листовой – 60 г, чеснок – 10 г, масло оливковое – 30 г, соль, перец, специи – по вкусу.*

***Соус**: сок лимона – 20 г, масло оливковое – 40 г, соль, перец, укроп.*

Приготовление

Креветки тигровые и мидии почистить, кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой. Филе судака нарезать брусочками, салат произвольно нарвать, чеснок измельчить.

Для соуса сок лимона соединить с оливковым маслом и рубленым укропом, добавить соль, перец, перемешать.

Морепродукты и судака обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и специй. Готовые морепродукты соединить с листьями салата, заправить соусом, перемешать.

Выложить в центр блюда горкой, по краям разложить тигровые креветки (по 3 шт. на порцию).

Дополнение

Соус неаполитанский

Ингредиенты

Морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, чеснок – 5 г, масло оливковое – 20 г, помидоры в собственном соку (в идеале – пелати, есть в продаже) – 1 банка (1 л), сахар —10 г, соль, перец, прованские травы – по *вкусу.*

Приготовление

Овощи произвольно нарезать, обжарить на масле. Затем добавить помидоры и тушить на медленном огне 30–40 минут, периодически помешивая. В конце добавить нарезанный чеснок. Охладить до комнатной температуры, измельчить блендером до однородной массы. Снова поставить на огонь, добавить соль, перец, сахар, травы, довести до кипения, но не кипятить, убрать с огня.

Молочный соус бешамель

Ингредиенты

Молоко 2,5 % – 0,5 л, масло сливочное – 65 г, мука в! с – 30 г, соль – 5 г, перец белый молотый и орех мускатный – по вкусу.

Приготовление

В растопленное сливочное масло всыпать муку, пассеровать. Влить горячее молоко, перемешать венчиком, добавить соль, перец, мускатный орех. Довести до кипения и снять с огня.

Соус для пиццы

Ингредиенты

Лук репчатый – 200 г, чеснок 20 г, помидоры в собственном соку – 1 банка (1 л), томатная паста – 100 г, соль, перец, сахар, прованские травы – по *вкусу.*

Приготовление

Чеснок произвольно нарезать, обжарить до золотистого цвета, затем добавить нарезанный репчатый лук, обжарить. Добавить томатную пасту, обжарить. Ввести помидоры, варить на медленном огне 30–40 минут, периодически помешивая. Затем снять с огня, остудить до комнатной температуры, измельчить блендером до однородной массы (в горячем виде протирать соус нельзя, так как он потеряет свой цвет). Снова поставить на огонь, добавить соль, перец, сахар, специи по вкусу, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

Тесто для пиццы

Ингредиенты

Вода – 250 мл, соль – 5 г, дрожжи прессованные – 2 г, масло оливковое – 50 мл, мука фарина (специальная мука для пиццы) или

мука 1-го сорта – 500 г, мука-крупчатка (есть в продаже) – 50 г.

Приготовление

В воде растворить соль, дрожжи. Всыпать муку, перемешать. Затем добавить оливковое масло и замесить тесто. Дать ему постоять около 1 часа. Готовое тесто разделить на порции.

Гренки для «Цезаря»

Ингредиенты

Батон нарезной, масло оливковое, чеснок, соль, перец, специи – по *вкусу*.

Приготовление

Батон подержать в холодильнике пару часов, очистить от корочки, нарезать кубиками 1,5х1,5 см, сложить в посуду. Чеснок очистить, измельчить в блендере, соединить с нарезанным батоном. Добавить масло, соль, перец, специи (приправу «Кнорр»), перемешать. Выложить на лист, поставить в жарочный шкаф и сушить 3–5 минут при температуре 180–190 °С.

Картофельное пюре по-тосканski

Ингредиенты

Картофель, козий сыр пекорино, сыр грана падано или пармезан, сливки 38 %, масло сливочное (пропорция произвольная).

Приготовление

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, протереть. Нагреть сливки до кипения, добавить масло, растопить, добавить сыры пекорино и грана падано, прогреть до расплавления сыров. Сливки с маслом и сыром добавить к протертому картофелю, перемешать миксером до однородной консистенции.

Ростбиф маринованный

Ингредиенты

Говяжья вырезка, масло оливковое, чеснок, соль, перец.

Маринад: *масло оливковое, соевый соус, кориандр, репчатый лук, чеснок (пропорция произвольная).*

Приготовление

Говядину зачистить, натереть солью, перцем, обжарить с добавлением измельченного чеснока на сковороде до румяной корочки, затем запекать в духовке 15–20 минут при температуре 170 °С.

Для маринада в оливковое масло добавить соевый соус, кориандр, чеснок и нарезанный кольцами репчатый лук.

Готовое мясо в горячем виде замариновать на 2–3 часа.

Цыпленок конфи

Ингредиенты

Куриное филе (белое мясо), чеснок, масло оливковое, прованские травы, соль, перец.

Приготовление

Куриное филе посолить, поперчить, положить в металлическую посуду, залить оливковым маслом так, чтобы курица полностью скрылась. Добавить чеснок, соль, перец, прованские травы, перемешать. Запекать в духовке в этом же масле 20–25 минут при температуре 170 °С. Остудить. Хранить в этом же масле.

Винная карта

Определившись с основным меню, самое время подумать о горячительных напитках. Какой же званый или романтический вечер без спиртного? В популярной медицинской литературе, как правило, пишут о вреде алкоголя. Но на самом деле это не совсем так. Для здоровья **вреден не алкоголь, а отсутствие культуры пития!** К сожалению, у многих русских понятие «выпить» обязательно воспринимается как «напиться до потери сознания». В таких количествах любой алкоголь, безусловно, вреден для здоровья. Чего совершенно не скажешь об умеренном употреблении спиртных напитков.

Небольшое количество алкоголя снимает стресс, повышает настроение, упрощает коммуникацию, а в некоторых случаях даже усиливает половое влечение. Под влиянием выпитого спиртного люди расслабляются, в их сознании снимаются барьеры, люди легче идут на контакт друг с другом. Общение становится более насыщенным и интересным. А там, где есть романтика, возрастает сексуальность.

Однако с алкоголем важно «не переборщить». Коренные жители юга России, а также выходцы из стран Южной Европы имеют врожденную устойчивость к алкоголю, к тому же в этих регионах правильно развита культура пития. Для жителей северных стран и остальной части России (особенно Сибири и Поволжья) алкоголь может представлять серьезную опасность. Здесь ограничительные меры весьма актуальны.

Алкоголь можно сравнить с лекарством. В малых дозах он полезен для организма. А вот чрезмерное его потребление, как и передозировка лекарством, приводит к отравлению.

Поэтому употреблять алкоголь не только можно, но порой даже нужно, другое дело, что делать это надо с умом! И главное правило заключается в том, чтобы не перейти рубеж допустимого.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Правильно подобранный алкоголь улучшает пищеварение, процессы обмена веществ и кровообращение.

Как правильно подобрать алкоголь?

Алкоголь обязательно должен сочетаться с приготовленными блюдами. Например, с мясом сочетается красное вино, крепкие напитки, а с рыбой – белое вино.

Как и с вкусовыми пристрастиями в еде, у каждого человека есть собственные предпочтения среди спиртных напитков. По астрологической Карте рождения можно определить, какие именно горячительные напитки нравятся вашему гостю, что из спиртного он предпочитает.

Многие астрологи начиная с конца XIX связывают алкогольные напитки с планетой Нептун (энергетикой Нептуна). Но это тоже не до конца верно. Эссенциальная природа Нептуна – это алкоголизм, наркотическая или психологическая зависимость, отключение сознания, любые химические вещества, способные принести вред организму. А если бутылка спиртосодержащей продукции не является объектом зависимости, а, наоборот, помогает расслабиться? Да и сам человек не злоупотребляет производными этилового спирта. Предпочтения в напитках – это прямое дополнение к предпочтениям в питании. Биологически в питье человек нуждается даже больше, чем в еде. Вкусы и предпочтения каждого человека определяются Луной. И предпочтение тех или иных алкогольных напитков тоже определяется исходя из положения Луны в момент его рождения.

Однако, когда речь заходит о такой щекотливой теме, как алкоголь, следует обратить внимание на Нептун, поскольку он является фактором здоровья/нездоровья в вопросах любых химических или психологических зависимостей. В организме человека вырабатываются ферменты, расщепляющие алкоголь. Согласно медицинским наблюдениям, определенное положение Нептуна в момент рождения указывает на нарушение в выработке данных ферментов. Это приводит к тому, что данный организм плохо справляется с алкоголем. Чаще всего как раз именно ферментная неустойчивость организма приводит к алкоголизму. Как диагностировать неустойчивость к алкоголю у вашего гостя (молодого человека), да и вообще у кого угодно?

На ферментную неустойчивость к алкоголю, угрозу алкогольного отравления, предрасположенность к алкоголизму указывает в Карте рождения (натальной Карте) любой из следующих факторов:

– Нептун имеет в Карте конъюнкцию (соединение), квадратуру или оппозицию[16] с Солнцем или Луной;

– Нептун расположен в Карте в 6-м знаке по счету от Асцендента (находится на 6-м месте) и при этом он там имеет конъюнкцию (соединение), квадратуру или оппозицию с любой планетой;

– 6-м местом Карты (6-м знаком от Асцендента) являются Рыбы (Асцендент при этом всегда будет

располагаться в Весах), и в этом знаке (в Рыбах) находятся Марс или Сатурн;

– либо 6-м местом Карты (6-м знаком от Асцендента) являются Рыбы, но там (в Рыбах) находятся Солнце, Луна, Венера или Лунный узел, имеющие квадратуру или оппозицию с Марсом, Сатурном, Солнцем/Луной или Нептуном; либо

Нептун (при Асценденте в Весах) имеет в Карте несколько квадратур и оппозиций.

Если в Карте рождения присутствует любой из этих факторов, то обладателю данной натальной Карты следует полностью отказаться от употребления алкоголя даже в минимальных количествах. И тогда вам действительно не стоит подрывать его здоровье, предлагая выпить спиртосодержащий напиток. В этом случае нужно подумать, чем можно заменить спиртное.

В организме обладателя такой натальной Карты (Карты рождения) нарушен процесс расщепления этилового спирта. Как это проявляется внешне? Такие люди очень быстро пьянеют, буквально от одной рюмки. Быстро происходит частичное отключение сознания: потеря контроля над собой. Это и потеря координации движений, и потеря самообладания. Как правило, прием алкоголя в этом случае ведет к полной отключке (с отсутствием какой-либо реакции на внешние раздражители) или неадекватному поведению (например, буйству). Наутро таких людей ждет очень тяжелое похмелье с сильной головной болью, и дело тут вовсе не в качестве алкоголя. Также у них в короткий срок начинают разрушаться клетки печени. При относительно регулярном употреблении алкоголя они быстро попадают в алкогольную зависимость.

Также нелишним будет обратить внимание на такие моменты:

– Нептун расположен в Карте во 2-м знаке по счету от Асцендента (находится на 2-м месте), и при этом он имеет конъюнкцию (соединение), квадратуру или оппозицию с любой планетой;

– 2-м местом Карты (2-м знаком от Асцендента) являются Рыбы (Асцендент при этом всегда будет располагаться в Водолее).

В этом случае Нептун сильно поврежден в Карте. Он имеет квадратуру или оппозицию с Солнцем, Луной, Меркурием, Марсом, Сатурном или планетой из знака Рыб (2-го места Карты).

У обладателя такого расположения планет в натальной Карте присутствует потенциальная угроза пищевого отравления. Особенно внимательно следите за качеством и сроком годности продуктов. Осторожнее с грибами. А также максимально тщательно подходите к вопросу сочетаемости продуктов.

Помните, что неправильное сочетание продуктов тоже приводит к отравлению. А с таким расположением планет организм имеет слабую сопротивляемость этому.

Следует отметить, что Асцендент в Рыбах в большинстве случаев указывает на повышенную тягу к алкоголю, но еще не является предвестником алкоголизма. Асцендент в Рыбах часто означает некое пограничное состояние или периодическое злоупотребление алкоголем.

Ранее мы установили, что главный распорядитель (сигнификатор) вкусов – это Луна. Эссенциальная природа Луны – вкусы, пристрастия, предпочтения и желания. Следовательно, предпочтения в выборе алкогольных напитков связаны с положением Луны в Карте рождения. Анализ наблюдений и проведенных опросов позволил обнаружить интересную закономерность: **предпочтения в алкогольных напитках зависят от местоположения планеты – диспозитора[17] Луны.** Планета – диспозитор Луны – это планета, являющаяся управителем знака, в котором находится Луна. Например, если Луна находится в Овне, то ее диспозитором будет Марс; если Луна в Тельце, то ее планета-диспозитор – Венера.

Определить диспозитор Луны в каждом знаке можно по табл. 1.

Перечень любимых напитков конкретного человека определяется тем знаком зодиака, в котором расположилась планета, являющаяся диспозитором Луны в Карте его рождения (натальной Карте).

Установление планеты – диспозитора Луны

Для этого требуются данные о рождении человека. Допустим, дата рождения парня – **13** мая **1990** года. Место его рождения – Краснодар (часовой пояс +**4**). Время его рождения **14:39** (по местному времени). Либо, если время рождения вам неизвестно, вы определяете восходящий знак путем сравнения его нрава с описанием, приведенным в предыдущей главе. Путем такого сравнения с помощью приведенного описания Асцендента в знаках вы приходите к выводу, что, скорее всего, восходящим знаком будет Дева (Асцендент в Деве).

1. Строим натальную Карту. На 13 мая 1990 года, 14:39, Краснодар: 13.05.1990, 14:39, +4, Краснодар (рис. 4).

Объект	Эклиптическая долгота			Дом местонахождения	Управляемые дома (диспозиции)
Солнце	22°	25'	Телец	IX	XII
Луна	2°	09'	Козерог	V	XI
Меркурий	8°	25'	Телец	VII	I, X
Венера	10°	29'	Овен	VIII	II, IX
Марс	16°	48'	Рыбы	VII	III, VIII
Юпитер	9°	09'	Рак	XI	IV, VII
Сатурн	25°	17'	Козерог	V	V, VI
Нептун	14°	23'	Козерог	V	
Восходящий узел	10°	23'	Водолей	VI	
Асцендент	14°	35'	Дева		
Месцендент	11°	14'	Близнецы		

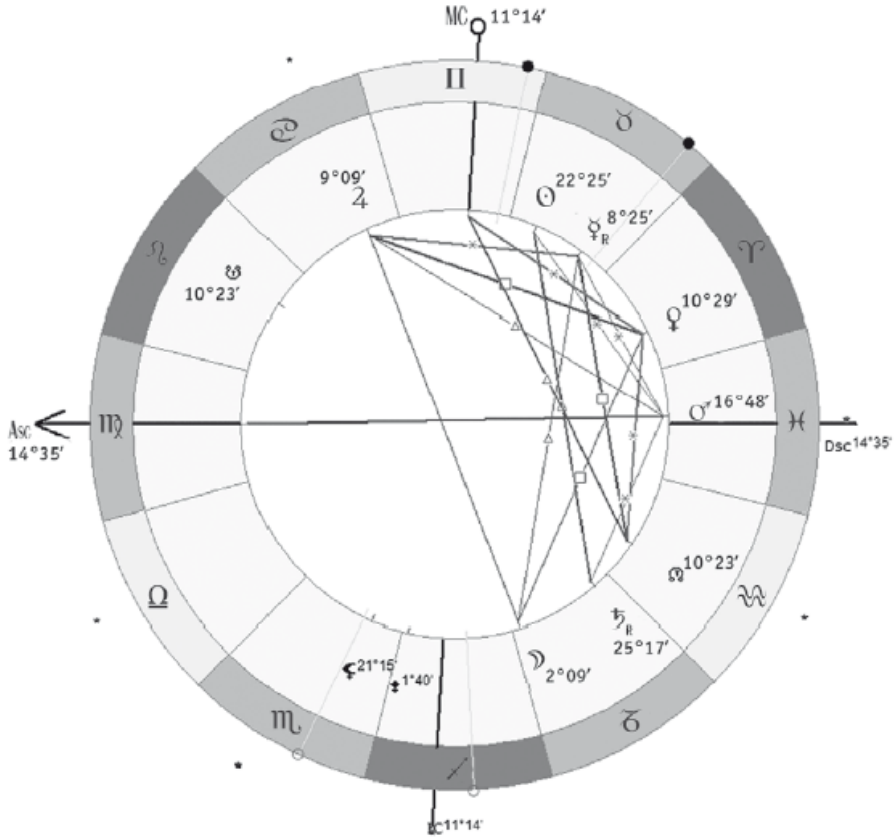


Рис. 4. *Натальная Карта на 13.05.1990, 14:39, +4, Краснодар (45° 02’ с. ш., 39° 00’ в. д.)*

2. Определяем местоположение Луны и по табл. 1 управителя этого знака, планету – диспозитора Луны.

Луна расположилась в 2° 09’ Козерога. Значит, планета – диспозитор Луны – это планета – управитель знака Козерога, следовательно, это Сатурн.

3. Определяем местоположение (знак) планеты – диспозитора Луны. Сатурн находится в 25° 17’ Козерога. Следовательно, планета – диспозитор Луны у этого парня находится в Козероге. Значит, его предпочтения алкогольных напитков будут соответствовать Козерогу.

Также обратите внимание:

– Нептун в 14° 23’ Козерога не имеет конъюнкции с Луной из 2° 09’ Козерога, поскольку угол между ними составляет 12° 14’, а это больше орбиса данной конфигурации (8°). Нептун не имеет конъюнкции, квадратуры или оппозиции с Солнцем (из знака

Тельца);

– Нептун не занимает 6-е место натальной Карты. Ас-цендент здесь располагается в знаке Девы. Следовательно, Дева – это 1-е место Карты, Весы – 2-е, Скорпион – 3-е, Стрелец – 4-е. Козерог, в котором находится Нептун, попадает на 5-е место Карты, а 6-е место достанется Водолею;

– знак Рыбы также не занимает 6-е место Карты, поскольку находится в позиции 7-го знака от Асцендента.

Вывод: этот молодой человек не подвержен алкоголизму и иным химическим или психологическим зависимостям. Спиртное в умеренных количествах ему показано.

То же самое можно проверить для предыдущего героя (см. рис. 3):

– Нептун в 0° 5Г Козерога не имеет конъюнкции, квадратуры или оппозиции ни с Луной (из знака Скорпиона), ни с Солнцем (из знака Девы);

– Нептун не занимает 6-е место Карты. Асцендент у него располагается в Рыбах. Следовательно, Рыбы – 1-е, Овен – 2-е, Телец – 3-е, Близнецы – 4-е, Рак – 5-е. Шестое место занимает знак Льва, а Нептун в Козероге занимает 11-е место Карты;

– знак Рыбы также не занимает 6-е место Карты, поскольку находится на 1-й позиции (непосредственно восходящий знак).

Вывод: и этот молодой человек также не склонен к алкоголизму, химической или психологической зависимости. Но его Асцендент в Рыбах предупреждает, что он имеет сильную тягу к алкоголю и может регулярно выпивать некоторое количество спиртного.

Для того чтобы выбрать алкогольные напитки, которые больше всего придутся по душе вашему гостю, следует обратиться к перечню напитков, соответствующих знаку, в котором у него расположена планета – диспозитор Луны.

В рассматриваемом примере на рис. 4 это будет знак Козерога. Поэтому следует обратиться к перечню Козерога. Можно сказать, что данный парень – Козерог по выпивке.

В примере на рис. 3 Луна находилась в 16° 20’ Скорпиона. Управитель Скорпиона, а следовательно, диспозитор Луны в Скорпионе – Марс. Марс в Карте находится в 5° 2 Г Девы. Следовательно, подбор винной карты для этого молодого человека есть смысл делать на основе списка Девы.

Подбор винной карты

Все напитки в зависимости от содержания спирта подразделяются на алкогольные и слабоалкогольные. К

алкогольным напиткам относятся водки, настойки, ликероводочные изделия, коньяки, виноградные и плодово-ягодные вина, к слабоалкогольным – напитки, содержание спирта в которых незначительно (1,5–6%).

Диспозитор Луны в ОВНЕ

Овен – знак крепких горячительных напитков. Люди, у которых в Карте рождения присутствует диспозитор Луны в Овне, – любители «настоящих мужских напитков»: водки, виски, текилы, рома. В плане застолья они очень конкретные ребята: выпить, так выпить.

Овен – это знак индивидуализма. Поэтому обладатели диспозитора Луны в Овне (Овны по выпивке) не любят смешивать напитки. Для них на столе достаточно одного вида алкоголя, желательно покрепче. По этой же причине алкогольные коктейли не для Овна. Символика этого знака подразумевает, что в бокале должен быть только один напиток.

Текила (с солью и лимоном) – самый любимый и популярный алкогольный напиток среди Овнов по выпивке. Это лучший вариант для Овна.

Горячему огненному марсианскому знаку подходят не просто горячительные, а горячие напитки – глинтвейн, грог.

Еще один класс спиртных напитков, соответствующих Овну, – красные сухие вина. Овен – знак Марса, чья эссенциальная природа – красный цвет и терпкие вкусы.

Винная карта для Овна: первое место занимают крепкие напитки (русская водка, виски, ром, текила), затем идут терпкие сухие красные вина и замыкают список горячие напитки: глинтвейн, грог.

Диспозитор Луны в ТЕЛЬЦЕ

Телец – знак изысканных сладких и полусладких, а также плодово-ягодных вин. Это знак хорошего вкуса. Как знак Венеры – это знак сладких спиртных напитков: сладких вин и ликеров. Те, у кого планета, управляющая знаком местонахождения Луны в натальной Карте, оказалась в знаке Тельца, любят что-нибудь подслащенное, в том числе предпочитают сладкие виды алкоголя.

Обладатели планеты – диспозитора Луны в знаке Тельца любят пить вино медленно, с наслаждением, пытаясь распробовать, уловить все нюансы вкуса и аромата. Если ваш гость имеет диспозитор Луны именно в этом знаке, то запомните: для него важно не количество спиртного, а качество. На вечер для двоих вам вполне может хватить и одной бутылки вина, но изысканного. Какую-нибудь кислую «дрянь» или некую «пародию на вино» Телец по выпивке пить не станет.

Обладатель диспозитора Луны в Тельце не откажется вкусить плодовую или ягодную самодельную настойку. Этим, кстати, вы не только дадите ему возможность убедиться, что вы отличный винодел (и вообще хорошая хозяйка), но и добавите романтики. Телец – знак земли, природы, урожая. Лучший вариант для него – французское сладкое вино, белое или красное.

Бинная карта для Тельца: первое место занимают сладкие французские вина. Далее следуют любые сладкие вина, красные и белые. Не следует забывать о плодово-ягодных самодельных дачных винах. Завершают список фруктовые и ягодные ликеры.

Диспозитор Луны в БЛИЗНЕЦАХ

Близнецы – знак игристых вин. Основной напиток этого знака – шампанское. Можно сказать, что новогодний праздник – это любимый праздник большинства обладателей диспозитора Луны

в Близнецах, в том числе из-за их любимого напитка – шампанского. Они любители праздничных напитков.

Джин-тоник – типичнейший напиток Близнецов.

У обладателей диспозитора Луны в Близнецах от небольшого количества выпитого спиртного повышается желание общаться. Поэтому имейте в виду, что после выпитого вашего гостя потянет поговорить. Кстати, именно в моменты застолья с таким человеком можно договориться о многом. Но при этом нужно учесть, что с поступлением спиртного в организм у него развязывается язык и он может сболтнуть лишнего.

Лучший вариант спиртного для Близнецов по выпивке – вермут Martini Asti.

Винная карта для Близнецов: на первом месте, безусловно, Martini Asti. Затем шампанское и джин-тоник. Далее – все игристые вина.

Диспозитор Луны в РАКЕ

Рак – винный знак. Это знак полусладких и полусухих вин – румынских, болгарских и молдавских (из стран, находящихся под знаком Рака). В первую очередь это белые вина – полусладкие или полусухие.

Но следует заметить, что Рак – водный знак, а любые жидкости, в том числе и спиртные напитки, – это по своей природе жидкая (водная) стихия. Поэтому Раку, как водному знаку, соответствуют многие виды алкогольной продукции.

Это также самодельные плодово-ягодные вина и настойки. Вина с неповторимым ароматом, символизирующие домашний уют. Если ваш гость – обладатель Луны в Раке, ставьте на стол плодово-ягодные настойки. Домашний уют и душевность он ценит выше брендовых марок. А если окажется, что вы еще и сами их сделали, он – ваш! Это лучший выбор для Рака по выпивке.

Однако обладатель Луны в Раке не откажется и от обычной водки.

Еще один вид алкогольной продукции, символически связанный с Раком, – сливочные ликеры.

Винная карта для Рака: на первом месте – плодово-ягодные вина, самодельные. Безусловно, подойдут белые и красные полусладкие и полусухие. Преимущественно это румынские, болгарские, молдавские, кубанские вина. Из крепких напитков для Рака лучше всего водка, бренди. Завершают список сливочные ликеры (бейлиз, шери-дане и др.).

Диспозитор Луны во ЛЬВЕ

Лев – царский символ. Из спиртных напитков для этого знака подходят только лучшие.

Первое место (по опросу) занимает мартини, в особенности мартини бьянко. Это лучший выбор для Льва по выпивке.

Многие русские мужчины с диспозитором Луны во Льве всем другим напиткам предпочитают водку. Царскую водку, высшей степени очистки. Либо текилу gold (как считается, разжигающую любовную страсть).

Вина Льва – это красные коллекционные французские вина. Вина высокого качества со сроком выдержки не менее 6 лет.

В любом случае алкогольный напиток для Льва по выпивке должен быть не из дешевых суррогатов. Не нужно экономить в этом вопросе: пусть будет одна бутылка, но отличного, «королевского» напитка. Обладатели диспозитора Луны во Льве очень тонко чувствуют вкус. Суррогат (нечто со вкусом спирта или, наоборот, воды) способен испортить впечатление от ужина.

Винная карта для Льва: первая строка, безусловно, мартини. Затем водка и текила gold. Завершают список красные французские вина.

Диспозитор Луны в ДЕВЕ

Водка, коньяк, красное вино. Именно эти напитки иногда рекомендуют в медицинских целях для профилактики. Можно сказать, что Дева – знак «медицинского» алкоголя, который допустимо употреблять в умеренных количествах. Красное вино стимулирует работу сердца и улучшает состав крови. Коньяк влияет на тонус сосудов. Водка разогревает организм.

Алкогольные напитки для обладателя диспозитора Луны в Деве – это не коктейли, а солидные напитки с горьким или близким к горькому, насыщенным вкусом. Это неразбавленные напитки, без примесей.

Обладатели диспозитора Луны в Деве предпочитают пить спиртное небольшими глотками (вино, коньяк) либо, в случае водки, очень маленькими порциями. Хотя иногда даже такими темпами они ухитряются много выпить.

Дева – знак, который находится под управлением Меркурия. А Меркурий покровительствует игристым винам. Поэтому для Девы по выпивке подходят игристые вина, особенно шампанское.

Винная карта для Девы: основные напитки – это водка и коньяк. Как вариант, текила silver, шампанское и другие игристые, но при этом не сладкие вина (полусухие). Также все виды красных сухих и полусухих вин.

Диспозитор Луны в ВЕСАХ

Весы – символ сладкого, утонченного вкуса. Это знак вермутов, коктейлей и белых вин.

Любимый напиток у обладателей планеты – диспозитора Луны в знаке Весов – вермут. Это лучший выбор среди алкогольных напитков при таком расположении планет. Если ваш гость – обладатель диспозитора Луны в Весах, то вы не

ошибетесь, украсив ваш вечер вермутом.

Весы – это знак алкогольных коктейлей на основе сладких ликеров, вермутов и крепких напитков. Например, знаменитый коктейль «Голубая лагуна», собранный из водки, мартини, Sour Mix, лимонада и ликера «Blue Curasao»; коктейль «Секс на пляже» с ликером «Амаретто» и фруктовым фрешем; коктейль «Маргарита» на основе текилы и пр. Этому знаку также подойдут любые коктейли с приятным (не резким) вкусом. Можно даже поэкспериментировать, смешивая различные виды вермутов с водкой и добавляя разнообразные ликеры и сладкие безалкогольные напитки. Многие обладатели диспозитора Луны в Весах часто сами проводят подобные эксперименты, добиваясь новых интересных вкусов и стараясь поразить своих гостей. Алкогольные коктейли – это не просто вкусно, но весьма изысканно и очень оригинально!

Мягкому вкусу Весов также соответствуют слабоалкогольные напитки.

Вашему гостю с расположением диспозитора Луны в Весах понравится и белое вино, сладкое или полусладкое.

Винная карта для Весов: ведущее место в ней занимают вермуты. Мартини и чинзано – самые достойные виды алкоголя для винной карты этого знака. Далее открывается огромный простор для творчества – коктейли! Центральное место данной винной карты занимают любые коктейли на основе вермута, сладкого ликера, крепких напитков (обычно водки) и безалкогольных (фрешей, тоников) напитков. Закрывают карту сладкие и полусладкие белые вина. Особенно вина стран Адриатики (географического региона Весов), а также десертные вина.

Диспозитор Луны в СКОРПИОНЕ

Скорпион – знак крепких горячительных и горячих напитков. Водка, коньяк, виски, текила, ром, джин, бренди – типичные представители алкогольного ряда, связанные с этим знаком. Символ Скорпиона – вулкан, олицетворяющий жар Земли.

Следовательно, этому знаку соответствуют напитки, которые подаются горячими: глинтвейн, грог, коньячный пунш.

Также этому знаку соответствуют все коктейли, приготовленные на основе водки, рома или текилы. Например, «Кайпироска», «Ковбой-1», «Б-52», «Иллюзион», «Камикадзе», «Мадрас», «Май Тай», «Серебряная пуля», «Отвертка».

Обладатель диспозитора Луны в Скорпионе любит выпить с чувством. Предпочитает пить крепкий алкоголь, как бы проверяя свой организм на выносливость. При отсутствии в Карте рождения неблагоприятного расположения Нептуна этот тип слабо пьянеет.

Скорпион – знак риска и сексуальности. Обладатели диспозитора Луны в этом знаке, Скорпионы по выпивке, испытывают склонность к нетривиальным формам застолья. Многим из них нравится напиток самбука, употребляемый в разогретом виде при горении собственных паров и закусываемый кофейными зернами.

В гораздо меньшей степени этот знак интересуют красные итальянские вина.

Винная карта для Скорпиона: главную строку занимают все крепкие спиртные напитки (водка, коньяк, виски, текила silver, ром, джин, бренди). Любители экстрима особенно будут рады самбуке. В этот список входят также алкогольные коктейли на основе водки, рома, текилы или бренди. Завершают перечень красные итальянские вина, преимущественно полусухие.

Диспозитор Луны в СТРЕЛЬЦЕ

Стрелец – знак новых горизонтов, других культур. Обладателей планеты – диспозитора Луны в этом знаке тянет на экзотические алкогольные напитки. Им интересна не традиционная русская водка, а, например, саке (японская рисовая водка), виски (американская водка) и т. п.

Поскольку Стрелец – это огненный знак, то обладатели диспозитора Луны в нем предпочитают крепкие спиртные напитки: виски, ром, джин, текилу.

Стрелец – знак перемен и разнообразия. Если ваш гость – обладатель планеты – диспозитора Луны в данном знаке, то он не удовлетворится одним видом алкоголя. Стрелец по выпивке предпочитает пойти по нарастающей (от более слабых напитков к более крепким, значительно реже наоборот). Он будет не против начать застолье с аперитива (коктейли «Талисман», «Манхэттен», «Президент»), а в качестве продолжения может предпочесть сухое или полусухое испанское вино. И если это не романтический вечер, то, желая продолжить веселье, Стрелец по выпивке захочет перейти на что-то покрепче.

Обладателю планеты – диспозитора Луны в Стрельце также понравятся алкогольные коктейли, разнообразие напитков в одном бокале. В данной ситуации желательно иметь сразу несколько видов коктейлей. Коктейли должны быть приготовлены на основе водки, текилы и бренди. «Б-52», «Голубая лагуна», «Бренди Александр», «Храбрый бык», «Клюквенный кулер», «Дайкири», «Крестная мать», «Борзая», «Иллюзион», «Камикадзе», «Мадрас», «Маргарита», «Мадслайд», «Пина колада», «Сингапурский слинг».

Винная карта для Стрельца: ее открывают испанские вина. Преимущественно сухие и полусухие (обычно красные, но к рыбе и морепродуктам – белые). Затем следуют различные коктейли на основе водки, текилы, рома, бренди (шерри). Завершают список любые иностранные аналоги русской водки: ром, бренди, виски, текила, саке.

Диспозитор Луны в КОЗЕРОГЕ

Козерог – знак водки, коньяка и глинтвейна. Это основные алкогольные напитки данного знака. Козерог – знак земной стихии, символ серьезности и основательности. Поэтому обладатели диспозитора Луны в этом знаке предпочитают такой строгий и серьезный напиток, как коньяк. Коньяк не уступает по крепости водке, но пить его следует не залпом, а маленькими глотками, чтобы уловить, распробовать вкус. Это напиток солидных людей. Земная стихия не терпит спешки. А в данном

случае речь идет о выпивке. Поэтому Козерог по выпивке всегда сделает ставку на тот напиток, который требуется пить не спеша.

Но Козерог – это также и знак экзальтации (высшей силы) Марса, поэтому ему подходят все крепкие напитки: водка, ром, виски. А также красное сухое вино.

А вот коктейли не подходят Козерогу по выпивке. В самом процессе смешения напитков присутствует некий элемент игривости. А Козерог – знак серьезный, устойчивый, его символ – скала, игривости он не допускает.

Козерогу также подойдут горячие напитки: пунш, особенно коньячный, грог, глинтвейн.

А расслабить обладателя диспозитора Луны в Козероге может самбука.

Винная карта для Козерога: разумеется, первой строчкой здесь будет коньяк. Затем остальные крепкие алкогольные напитки: водка, ром, виски, джин. Строчку следом могут занять красные сухие и полусухие вина. А завершают список самбука и горячие напитки: пунш, особенно коньячный, грог, глинтвейн.

Диспозитор Луны в ВОДОЛЕЕ

Водолей – знак оригинальности. Это знак коктейлей, вермутов, белых и игристых вин. Основные алкогольные напитки этого знака – вермут (мартини и чинзано), шампанское и другие игристые вина.

Если вы ждете в гости обладателя диспозитора Луны в этом знаке, то вам потребуется проявить фантазию. Такие парни особенно падки на коктейли с ликером «Бейлиз», вермуты и игристые вина. Ваша оригинальность добавит вам массу очков в его глазах. Для Водолея по выпивке важен не столько градус алкоголя, сколько оригинальность «его исполнения». Водолей любит оригинальные вкусы.

Готовя коктейли, не беспокойтесь, если по неопытности вы не совсем точно воспроизведете рецепт или что-то перепутаете, – ваш гость с диспозитором Луны в Водолее сочтет, что это новый вкус. Вы можете даже придумать свои рецепты: он станет охотно

вам в этом помогать.

Обладатели планеты – диспозитора Луны в Водолее предпочитают коктейли на основе крепких алкогольных напитков. А также более мягкие коктейли на основе «Бейлиза», бренди и вермута (мартини или чинзано). «Б-52», «Голубая лагуна», «Мозги», «Бренди Александр», «Ковбой-2», «Манхэттен», «Мадслайд», «Оргазм», «Пронзительный оргазм», «Квик Фак», «Мотоциклетная коляска», «Тоблроун». И конечно же, это коктейли на основе шампанского. Например, «Беллини», «Французский 75», «Кир королевский», «Мимоза».

Винная карта для Водолея: конечно, для знака оригинальных напитков на первом месте – различные алкогольные коктейли. Из основных напитков – это напитки группы вермутов. Крепкий напиток для этого знака – бренди. Завершают список шампанское и белые игристые вина.

Диспозитор Луны в РЫБАХ

На вопрос: «Что предпочитаете: водку или коньяк?» – обладатель диспозитора Луны в Рыбах, скорее всего, ответит: «И пиво тоже». Традиционно в астрологии знак Рыбы связан со спиртными напитками. Поэтому данному знаку будет соответствовать довольно внушительный перечень.

Рыбы – знак экзальтации Венеры, а значит, это знак сладких и полусладких вин, в особенности десертных. Это знак ликеров, особенно «Амаретто», «Малибу», «Калуа», «Мидори», «Бейлиз», «Старый Арбат». А также коктейлей.

Обладатели диспозитора Луны в Рыбах – большие охотники до аперитивов. В качестве аперитива они предпочитают вермуты, а также аперитив-коктейли: «Талисман», «Бренди Манхэттен», «Ковбой», «Президент».

В том числе знак Рыбы символизирует слоистые коктейли, например «Светофор», «Негатив», «Изысканный», «Цветик-семицветик», «Император».

Выбор коктейлей для обладателя диспозитора Луны в Рыбах не ограничен: ему понравится любой коктейль, от

слабоалкогольного до крепленого. Единственное исключение для этого знака составляют шампанское и игристые вина. Рыбы – изгнание Меркурия, управителя этих напитков, а соответственно, шампанское и игристые вина никаким образом не должны фигурировать в винной карте этого знака.

Из других напитков подойдут бренди, херес, текила, плодово-ягодные вина.

Винная карта для Рыб: конечно, начать ее следует со сладких и полусладких столовых вин. Продолжить десертным вином. Не забыть включить ликеры. Добавить херес. А также разнообразить неограниченным количеством коктейлей. Бренди и плодово-ягодные вина могут завершить этот обширный перечень.

Зодиак застолий

Особенности питания показаны в Карте рождения (натальной Карте) знаком, оказавшимся на 2-м месте после восходящего знака (Асцендента). По этому знаку и планетам, находящимся в нем, следует судить об отношении человека к питанию, приему пищи, сервировке стола, застольям. Этот знак и планеты в нем позволяют определить, какая атмосфера за столом наиболее комфортна для данного человека и какие атрибуты окружающей обстановки наиболее позитивно на него влияют.

Определение знака, попавшего на 2-е место, и планет в нем

В вашем распоряжении имеются данные о рождении. 5 марта 1998 года, место рождения: г. Иркутск (часовой пояс +8), время рождения 07:15 (по местному времени).

1. Строим натальную Карту. 05.03.1998, 07:15, +8, Иркутск (рис. **5).**

Объект	Эклиптическая долгота			Дом местонахождения	Управляемые дома (диспозиции)
Солнце	14°	11’	Рыбы	II	VII
Луна	9°	13’	Близнецы	V	VI
Меркурий	23°	37’	Рыбы	II	V, VIII
Венера	0°	13’	Водолей	I	IV, IX
Марс	0°	13’	Овен	III	III, X
Юпитер	6°	51’	Рыбы	II	II, XI
Сатурн	18°	32’	Овен	III	I, XII
Уран	10°	40’	Водолей	I	
Нептун	1°	12’	Водолей	I	
Плутон	8°	03’	Стрелец	XI	
Восход узел	10°	32’	Дева	VIII	
Асцендент	26°	25’	Водолей		
Месцендент	16°	44’	Стрелец		

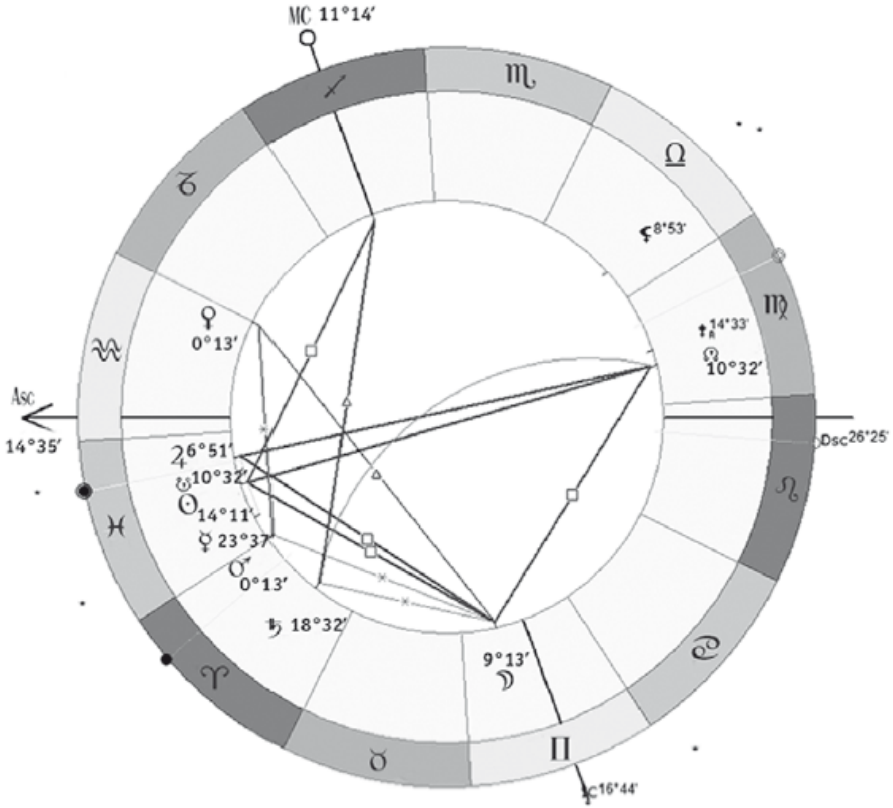


Рис. 5. *Натальная Карта на 05.03.1998, 07:15, +S, Иркутск (52° 16’ с. ш., 104° 20’ в. д.)*

2. Определяем восходящий знак и знак, следующий за ним (находящийся на 2-м месте от него). Асцендент Карты попадает в 26° 25’ Водолея. Значит, Водолей – восходящий знак, а следующий за ним знак – знак 2-го места – Рыбы. Рыбы – знак, находящийся на 2-м месте Карты.

3. Устанавливаем, имеются ли планеты в знаке 2-го места Карты (во 2-м доме). Знак 2-го места (2-го дома) – Рыбы. В Карте в Рыбах имеются 3 планеты (включая Солнце): Солнце (14° II[5]), Меркурий (23° 37[5]) и Юпитер (6° 51[5]). В знаке Рыб также располагается нисходящий лунный узел (10° 32[5]), но лунные узлы, будучи нематериальными объектами, не учитываются в качестве планет (в отличие от Солнца, физически звезды, но учитываемой в астрологии в качестве планеты).

В данной Карте знак, занимающий 2-е место (2-й дом), – Рыбы. Во 2-м доме Карты (на 2-м месте) находятся также 3 планеты: Солнце, Меркурий и Юпитер.

В Карте на рис. 3 Асцендент попадает в Рыбы. Следовательно, там знаком 2-го места (2-й дома) будет Овен. В этой Карте нет планет, находящихся в знаке Овна, то есть нет планет во 2-м доме. В Карте на рис. 4 Асцендент находится в Деве. Следовательно, там 2-е место (2-й дом) займут Весы. В знаке Весов в Карте нет планет, а значит, 2-й дом этой Карты пуст.

Для определения особенностей питания большое значение имеют планеты, оказавшиеся во 2-м доме Карты (в знаке, находящемся на 2-м месте).

Солнце. Символизирует свет и тепло. Обладатель Солнца во 2-м доме Карты рождения очень любит открытый огонь. Если у вашего гостя в Карте рождения Солнце занимает 2-й знак от Асцендента, то имеет смысл накрыть стол в комнате с камином. А если речь идет о романтическом ужине, то непременно при свечах, но с достаточным количеством света. При Солнце во 2-м доме полумрак плохо влияет на процессы пищеварения и ведет к потере аппетита. Эти ребята предпочитают трапезничать в хорошо освещенном и теплом помещении. Такой гость за столом любит пребывать в центре внимания. Место должно быть просторным: ему не нравятся стесненные условия за столом. Он желает, чтоб его усадили на заметное место, а лучше – во главе стола. Если вы вдвоем, то он непременно должен сидеть напротив вас. В поле его зрения должны оказаться все намеки на перспективу дальнейших отношений (все, чем вы дополнительно хотите привлечь его внимание). Смысл в том, что обладатель Солнца во 2-м доме должен чувствовать себя как дома за вашим столом. На столе одно из блюд должно быть главенствующим, а остальные идти как дополнение к нему.

Луна. Символизирует домашний уют и таинственность. Перед обладателем Луны во 2-м доме Карты рождения не нужно выделываться: ему нравится, когда обед или ужин проходит в тихой, спокойной, уютной обстановке, по-домашнему. Он предпочтет, чтобы мероприятие было организовано на кухне. Если планируется обед на несколько персон, то здесь принципиально важно определиться с кандидатами. Обладатель Луны во 2-м доме не любит и не станет сидеть за одним столом с людьми, которые ему неприятны. Если у вас ужин на двоих, то создайте для него максимально романтическую атмосферу: приглушенный свет, тонкие сладкие ароматы, тихая музыка. В такой обстановке он быстро расслабится, почувствует себя как дома. Луна – это также и символ еды. Поэтому на столе должно быть несколько разных угощений и закусок. Стол должен

выглядеть сытно.

Еда – аппетитно разложена в тарелки. Помните, что парень с Луной во 2-м доме любит вкусно поесть. Не скупитесь на кулинарные изыски. Имейте в виду: такой человек вряд ли будет есть пищу, которая ему не нравится.

Меркурий. За столом для обладателя Меркурия во 2-м доме самое главное – это общение. Если в вашей компании ему станет скучно, то никакие кулинарные «вкусняшки» этого не исправят. Обладатель Меркурия во 2-м доме – из тех, кто жаждет много чего попробовать, ему нравится разнообразие вкусов. Для такого гостя лучше всего приготовить целый комплекс блюд. Потому что психологически он не любит однообразия за столом, он не любит есть одно и то же. Когда на столе много закусок, он охотно отведает каждое блюдо и попутно насытится. Обладатели Меркурия во 2-м доме часто предпочитают садиться с краю стола и ближе к двери. Это весьма мобильные ребята, из тех, кто готов помочь накрыть на стол или убрать. При этом часто такие парни придерживаются здорового питания.

Венера. Обладатели Венеры во 2-м доме большое значение придают всем деталям мероприятия: сервировке стола, вкусу блюд и компании, если она есть. Производить впечатление на парня с Венерой во 2-м доме в Карте рождения следует не только вкусными кушаньями, но и их подачей. Внешний вид еды – первое, на что он обратит внимание. Небрежная нарезка или выкладка и оформление блюда уже на стадии подачи вызовет у него негатив и отторжение. В любом блюде ингредиенты должны идеально сочетаться друг с другом. Он не испытывает интереса к непонятным вкусам, и ему трудно есть пищу, которая ему не нравится. Он любит хорошо зачищенное мясо, без посторонних компонентов (жира, пленок и жил), аккуратно нарезанные ингредиенты. Еда должна быть сочной. Вкус блюда должен быть утонченным, чтобы ни в коем случае его нельзя было отнести к категории «слишком»: слишком кислый, слишком соленый, слишком сладкий. Вкус должен быть естественным и приятным. Но если в этом доме нет Луны и Юпитера и Венера не имеет с ними квадратур или оппозиций, то обладатель Венеры во 2-м доме, как правило, умерен в приеме пищи. Для него в еде главное – качество, а не ее количество. Ребята с Венерой во 2-м доме падки на десерты (так что не забудьте про фрукты и десерт). За столом они миролюбивы и романтичны. Если вы планируете быть вдвоем, то приглушенный свет, тонкие сладкие ароматы в воздухе, тихую музыку он встретит с восторгом и даст понять, что

ваш намек им понят. Венера во 2-м доме вообще символизирует проявление чувств именно за столом. Парни с Венерой во 2-м доме сами умеют вкусно готовить и в большинстве случаев даже любят это делать (что повышает их ценность в качестве будущих супругов). Кстати, все важные вопросы с ними следует решать за обеденным столом.

Марс. Не видит смысла делать из еды культ. С его точки зрения, еда, прием пищи – это лишь способ поддержать энергетический баланс организма и не более. Обладатель Марса во 2-м доме не любит засиживаться за столом. Пищу он склонен съедать быстро и в приличном количестве. Со стороны может показаться, что он – после трехдневной голодовки. Он не обращает внимания на выкладку блюд, обычно не готов поддерживать беседу за столом, придерживаясь правила «когда я ем, я глух и нем». Созданную вами романтическую атмосферу он проигнорирует самым наглым образом. Еда для него – это источник силы, и ничего большего от этого процесса он не ждет. Любит, когда на столе много еды. Предвкушение насыщения желудка вызывает у него положительные эмоции. Если у вашего гостя в Карте рождения Марс находится во 2-м доме, накормите его досыта и при этом дайте ему спокойно поесть. Как в русской сказке: «Сначала молодца накорми, напои, в баньке попарь, а потом уж спрашивай».

Юпитер. Юпитер – символ изобилия. Как правило, обладатель Юпитера во 2-м доме Карты любит много и сытно поесть. Если у вашего гостя Юпитер стоит во 2-м доме Карты, то на вашем столе должно быть изобилие всего. Если от обилия аппетитных блюд на вашем столе у него разбегаются глаза, значит, он – ваш. Человек с Юпитером во 2-м доме – большой чревоугодник, любит вкусно, сытно и обильно покушать. За столом обладателям Юпитера во 2-м доме требуется определенный простор: если вы планируете пригласить несколько гостей, то заранее продумайте их рассадку. Сидеть за столом в тесноте парню с Юпитером во 2-м доме вряд ли понравится. Ему уместнее отвести центральное место. Нигде он не чувствует себя так комфортно, как за столом, заставленным едой и выпивкой, и часто берет на себя роль тамады в застольях. За едой он любит шутить, балагурить, рассказывать интересные истории. Кстати все важные вопросы с ним следует решать за обеденным столом.

Сатурн. Это символ холодности, ограничения и коллапса. Обладатели Сатурна во 2-м доме аскетичны в еде. Соблазнить

такого парня кулинарными умениями не представляется возможным. Как правило, он или безразличен к вкусам еды, или имеет свою строго определенную диету. В любом случае ест он мало. Много времени на еду предпочитает не тратить. При первой возможности старается выйти из-за стола, пересесть в другое место. Если ваш гость имеет Сатурн во 2-м доме своей натальной Карты, то, возможно, нет смысла готовить специальный «праздничный» стол по случаю его прихода, особенно если вы планируете провести вечер вдвоем. В этом случае, пожалуй, вам будет достаточно бутылки вина (вермута или другого спиртного напитка) и легкой закуски к нему.

Уран. Символ эксцентричности и оригинальности. Если у вашего гостя Уран стоит во 2-м доме его натальной Карты, то вам следует включить фантазию и проявить творческий подход. Чтобы поразить его, вам потребуется придумать нечто «эдакое». Если вы не слишком хороший кулинар, нарядите комнату или придумайте интересную «культурную» программу вечера (развлекательные мероприятия, игры – если у вас собирается компания). Чинно сидеть за столом, мерно пить и закусывать парень с Ураном во 2-м доме просто не сможет. За исключением того случая, когда на столе присутствуют диковинные блюда. Тогда все его внимание будет действительно приковано к еде.

Нептун. Нептун во 2-м доме Карты рождения предупреждает об угрозе отравления. Будьте предельно внимательны к качеству используемых продуктов. Обращайте внимание на срок годности, особенно на внешние признаки свежести. Не используйте несвежие фрукты, овощи и подозрительное мясо. Осторожнее с консервами и грибами. С особой аккуратностью и тщательностью следите за сочетаемостью продуктов.

Плутон. Плутон во 2-м доме Карты рождения может говорить о необычных вкусах в еде его обладателя. Такой парень может любить экзотические морепродукты или необычные продукты, например мясо с кровью. Его вкусовые пристрастия обычно выходят за рамки привычных. Он может совместно употреблять не сочетаемые друг с другом продукты. Иногда с ним бывает нелегко в кулинарных вопросах: он сам порой не знает, чего хочет.

Положение знака на 2-м месте по счету от Асцендента (восходящего знака)

Асцендент в Рыбах, на 2-м месте – ОВЕН

С таким положением Овна в Карте рождения человек не слишком требователен в вопросах питания. Уже сам факт, что «это все» сделало вами и специально для него, воспринимается им как знак вашего расположения и симпатии. Он не любит тратить много времени на еду, предпочитает вести за столом разговоры, мерно потягивая выпивку. Если получилось так, что ваши кулинарные эксперименты не удались, то в данном случае это не страшно. За разговорами, как бы невзначай, чаще меняйте ему закуску. Он испытывает положительные эмоции при виде открытого огня: камина, свечей. Для него будет комфортно принимать пищу в комнате с разожженным камином. В отсутствие естественного огня он предпочитает яркое освещение.

Асцендент в Овне, на 2-м месте – ТЕЛЕЦ

Если у вашего парня такое положение Тельца в Карте рождения, во время обеда или ужина он любит плотно закусить. Он стремится не допустить ощущения голода. Этот человек из тех, кто действует по принципу «война войной, а обед по расписанию». Для него важно ощущать себя в хорошей физической форме. Ему также важна комфортная обстановка за столом, когда можно расслабиться. Этому парню нравится сидеть в удобном кресле за столом, на котором угощения расставлены так, чтобы он смог самостоятельно дотянуться до всего, что может ему потребоваться во время трапезы. Он всегда стремится, по возможности, принимать пищу с максимальным комфортом. Помните, что в застолье для него ключевое слово – «удобно».

Если ваш парень с таким положением Тельца – спортсмен, то он очень скрупулезно следит за своей спортивной диетой.

Асцендент в Тельце, на 2-м месте – БЛИЗНЕЦЫ

Такой молодой человек бывает излишне погружен в вопросы питания. Он не понаслышке знает, что такое диета и правильное питание. Разбирается в качестве блюд и продуктов. Постоянно всем дает массу советов о том, что и как нужно есть. Но сам не всегда следует тому, что предлагает другим. В большинстве случаев (в отсутствие Луны, Венеры и Юпитера в этом знаке, а также при положении Луны и Меркурия не в знаках Тельца, Рака, Льва и Весов) вовсе не является поклонником гастрономии. Обед или ужин для него – это повод поговорить. Любит принимать пищу в просторном, хорошо освещенном помещении, предпочитает садиться у окна.

Асцендент в Близнецах, на 2-м месте – РАК

Человеку с таким положением Рака в Карте рождения требуется дружелюбная обстановка во время еды. Такие ребята стремятся находиться в постоянном потоке информации. У них дома всегда включены телевизор, радио или музыкальный центр – для фона. То же самое он предложит сделать и у вас. Но желательно отклонить данное предложение: эти посторонние раздражители только мешают процессу усвоения пищи в организме и приводят к проблемам со здоровьем. Более того, они рассеивают внимание. К тому же от такого гостя можно ожидать, что за столом он уткнется в свой планшетник (ноутбук, айфон и

т. п.) или начнет листать журнал.

Если у вас ужин на двоих, исключите все эти «лишние» предметы. Лишившись их, он сосредоточит свое внимание на вас. Сидя в компании за столом, такой человек больше говорит, чем ест. Хотя и здесь есть значимый нюанс. Если какое-то кушанье ему сильно приглянулось, то он может начать есть его, практически не останавливаясь, пока все не съест. Подобные переедания вредны для его желудка. Это чревато тем, что после обильной еды его начнет мучить изжога или что-нибудь в этом роде, тогда желаемого продолжения не получится. Наиболее подходящее решение – умеренное количество еды на столе.

Асцендент в Раке, на 2-м месте – ЛЕВ

Гость с таким расположением знаков очень разборчив относительно качества еды. Для него важно, чтобы пища была хорошо приготовлена и проста в употреблении. Мясо должно быть мягким, без жил и пленок, чтобы хорошо жевалось. Он весьма придирчив к вкусам и запахам. Поэтому в его случае рекомендуется обильно приправлять пищу. Часто он сам очень любит сдабривать любое блюдо кетчупом, майонезом или каким-нибудь еще соусом – без них он ничего не ест. Так что заранее позаботьтесь о соусах, кетчупах и майонезах. Лев – огненный знак, поэтому обладатели Льва на 2-м месте Карты обожают свет и тепло, питают страсть к свечам и каминам. Накрывайте стол возле растопленного камина, поставьте и зажгите ароматические свечи – и из хищного зверя ваш парень превратится в мурлычущего котенка. Тепло и огонь ассоциируются у него с уютом, благополучием и комфортом. Живой огонь – лучший способ расслабить его и расположить к себе. В жаркую солнечную погоду лучше всего устроить пикник на природе: Солнце ведь тоже источник тепла и света (яркий огненный символ). Комфортная обстановка для такого гостя – это когда тепло, светло, а рядом только вы или круг самых близких вам людей!

Асцендент во Льве, на 2-м месте – ДЕВА

Сложно найти более взыскательного и придирчивого гостя. Дева на 2-м месте Карты рождения склоняет обладателя критически относиться к любым приготовленным блюдам. Этот товарищ также обратит внимание и на сервировку стола, и на нарезку, и на выкладку. А потом при случае заметит, что «борщ варить» вы не умеете, но теперь, слава богу, у вас появился он, и благодаря ему вы всему этому научитесь. Поэтому удивлять его лучше не количеством, а качеством приготовленного. Если данный парень занимается спортом, то он фанатично соблюдает спортивный режим и педантично следит за своей спортивной диетой. Для него очень важно хорошо выглядеть (наверное, даже важнее, чем для вас). Поэтому он с особой щепетильностью подходит ко всему, что может повлиять на его внешность и физическую форму, в частности к питанию. Ему нравятся различные застольные церемонии, особенно любит произносить тосты.

Асцендент в Деве, на 2-м месте – ВЕСЫ

Этого парня отличает хороший вкус. Он вообще любит покушать. Но еще больше ему нравится видеть за столом приятную компанию. Если вы планируете пригласить несколько гостей, то детально продумайте, насколько комфортно вашему парню находиться с каждым из них. В присутствии людей, которые ему не нравятся, он становится ехидным, может начать вести себя вызывающе, склонен затеять спор и даже вызвать ссору. Гармоничность окружающей обстановки для него в приоритете. Большое значение он также придает тому, чтобы на столе все было красиво и эстетично. Овощи и мясо аккуратно порезаны. Мясо хорошо разделано. Стол оформлен и сервирован

со вкусом. И вместе с тем, чтобы еда была вкусной. Вы при этом должны быть элегантно одеты. Ему нравится все, что подчеркивает сексуальность. Если изначально создана комфортная для него обстановка (нет людей, вызывающих у него антипатию или раздражение, царит приятная душевная атмосфера, рядом только вы или «все свои», романтично накрыт стол и все сделано пусть скромно, но со вкусом), он убирает свои «колючки» и становится очень милым и душевным парнем. Просто, но со вкусом – это ключевое определение его симпатий. Для такого парня не нужно специально придумывать гастрономические изыски – для него гораздо важнее, чтобы это было приготовлено с любовью к нему. Он любит выпить и плотно закусить, но всегда знает меру. За столом ему необходима душевная атмосфера.

Асцендент в Весах, на 2-м месте – СКОРПИОН

Это тот тип, который не прочь перекусить, даже если он в настоящий момент не голоден. Просто чтобы попробовать или по принципу «пока кормят». У таких парней удовольствия от еды, выпивки и секса тесно переплетены между собой. Можно сказать, что для них вкусная еда – это практически как качественный здоровый секс: и удовольствие, и необходимость одновременно. Неправильно подобранный вкус еды способен вызвать у них обиду: это все равно, что обмануть сексуальные ожидания подростка. Будьте максимально щепетильны в вопросах вкуса. Если речь идет о романтическом свидании, то не нужно готовить много всего. Молодой человек с таким положением Скорпиона всегда с охотой готов поглощать вкусную пищу, но перенасыщение едой в его случае приведет к ослаблению голода сексуального: «А мне уже хорошо…» Для его возбуждения, наоборот, следует создать очень эротичную обстановку за ужином: приглушенный свет (свечи), тонкие ароматы, прозрачная или открытая одежда. На столе закуска, выложенная в эротической форме и/или блюда из продуктов, повышающих либидо, сексуальное желание. Очень сильно сексуальное влечение у этого человека повышает небольшое количество

алкоголя. Такого парня легко опоить и раскрутить. Его тайный девиз: «Темнота – друг молодежи!» Наиболее комфортная обстановка – интимная, наполненная эротикой.

Асцендент в Скорпионе, на 2-м месте – СТРЕЛЕЦ

У обладателей Стрельца на 2-м месте Карты весьма здоровое и прагматичное отношение к еде. Такие ребята очень любят покушать. Им нравится обильное и разнообразное питание. Если ваш парень имеет Стрельца на втором месте Карты своего рождения, то он никогда не станет обращать внимание на несущественные мелочи, такие как аккуратность нарезки, выкладка или что-то еще в этом роде. «Стол накрыт для того, чтобы на него смотреть или чтобы закусить?» Самое главное в еде – это не ее внешний вид, а чтобы она была съедобной и желательно вкусной. Правда, есть нюанс: он очень не любит однотипность в еде. Долго кормить его блюдами на основе одного и того же ингредиента не получится: он просто-напросто сбежит от вас. Стрелец – огненный знак, поэтому обладатели его на 2-м месте Карты любят придаваться трапезе в хорошо освещенном, теплом помещении или (и даже желательно) в присутствии живого огня (возле камина, при свечах). Стрелец – знак простора, природы, новых горизонтов. Сильнее всего аппетит у него разыгрывается именно на природе. Как правило, такой парень с удовольствием примет предложение отправиться на шашлыки и вообще на любой пикник. В идеале – оказаться на берегу теплого тропического моря и провести романтический вечер под пальмой. В целом людям со Стрельцом на 2-м месте очень неуютно принимать пищу, когда они стеснены за столом. Если вы планируете пригласить компанию гостей, среди которых есть тот, у кого Стрелец на 2-м месте Карты, – обязательно продумайте рассадку за столом.

Асцендент в Стрельце, на 2-м месте – КОЗЕРОГ

Обладатели Козерога на 2-м месте Карты рождения весьма непритязательны к обстановке, в которой происходит прием пищи. Каждый из таких парней в душе путешественник, искатель новых горизонтов, поэтому подсознательно готов есть в походных условиях. Также среди них встречаются поклонники различных диет, для таких людей в еде важнее зачастую не вкус, а польза. Спортсмены с Козерогом на 2-м месте Карты рождения с особой щепетильностью следят за своим рационом питания. Еда должна быть в первую очередь полезной для организма. Можно сказать, что обладатели Козерога на 2-м месте Карты рациональны в вопросах питания. Среди них в немалом количестве встречаются и те, кто вынужден по медицинским показаниям соблюдать диету или по иным причинам ограничивать себя в еде. Едят эти ребята только для подкрепления сил. На эстетическую сторону они не обращают внимания: можете не тратить силы и время на нарезку, оформление блюд. На каком бы мероприятии они ни находились, застолье не играет для них важной роли: «Мы зачем здесь собрались? Мы что, сюда жрать пришли?» Эти парни не любят тратить на еду много времени. Перекусили – и ближе к цели. Поэтому для романтического ужина нет смысла готовить «как в ресторане» – ограничьтесь парой закусок, чтобы быть в надлежащей физической форме.

И не забывайте, что ваш парень с Козерогом на 2-м месте – поборник здорового питания.

Асцендент в Козероге, на 2-м месте – ВОДОЛЕЙ

В вопросах кулинарии обладатели Водолея на 2-м месте Карты просты и непривередливы. Едят для того, чтобы жить, а не живут для того, чтобы есть. Эти ребята не слишком любят шумные застолья и большие компании. Поэтому, если такой парень – ваш главный гость, пригласите только самых близких

друзей. Для него главное за столом – это искреннее, живое, интересное общение и душевная атмосфера. Если ему приятно находиться в вашем обществе, если он чувствует к себе хорошее расположение и доброжелательность, он будет несказанно рад остаткам еды из вашего холодильника и при этом будет нахваливать вас, что ничего вкуснее он раньше не ел. И напротив, самые изысканные кушанья не вызовут у него одобрения, если за столом будет царить натянутая, дисгармоничная атмосфера. При этом обладатели Водолея на 2-м месте Карты не против оригинальной обстановки во время приема пищи: в интересном кафе, ресторане, на природе.

Асцендент в Водолее, на 2-м месте – РЫБЫ

Обладатели знака Рыб на 2-м месте Карты рождения часто неразборчивы в вопросах питания и живут по принципу «все полезно, что в рот полезло». Они никогда не против перекусов, и у них обычно хороший аппетит. Однако знак Рыбы на 2-м месте Карты предупреждает об угрозе отравления. Вам придется тщательно следить за сочетаемостью продуктов. Но в остальном можно сказать, что вам повезло с таким гостем: его веселый, дружелюбный, коммуникабельный, непритязательный характер отлично впишется в любую обстановку, он сможет поддержать любую компанию. С ним и вдвоем не будет скучно. Он сам создает вокруг себя нужную атмосферу. Еда приносит ему практически такое же удовольствие, как и секс. Не перекормите вашего парня с Рыбами на 2-м месте за романтическим ужином: перенасыщение едой грозит погасить и его сексуальный голод. Наоборот, будет лучше сделать акцент на продуктах, повышающих сексуальное желание.

Часть 2
Медицинская астрология

Худеем по луне

Со второй половины XX века и по сей день стройность остается главным атрибутом красоты – ее синонимом и символом. Вот уже более 70 лет в мировой культуре красота подразумевает стройность и даже астеничность (худощавое телосложение). И еще много лет худощавость будет оставаться ведущим стандартом красоты.

Какая современная женщина не мечтает скинуть пару сантиметров в талии? Многие девушки уверены, что идеальная масса тела должна быть отрицательной[18]. Да и не только девушки, многие молодые люди тоже горят желанием попрощаться с прослойками жира.

Для того чтобы помочь приблизить тело к стандартам красоты, помимо тренировок, разработаны специальные диеты. На сегодня их количество исчисляется уже тысячами. И каждый день средства массовой информации публикуют все новые и новые способы коррекции фигуры. Несмотря на то что многие из этих диет действительно разработаны врачами-диетологами, они все имеют один общий недостаток. Этот недостаток заключается в их практической непригодности.

Диеты для похудения, как правило, оказываются:

– неэффективными, не приносящими желаемого результата (даже при тщательном их соблюдении, как, например, нашумевшая диета по группам крови);

– опасными, ведь их применение может причинить реальный вред здоровью в первую очередь из-за непоступления в организм необходимых питательных веществ и витаминов (продуктов, их содержащих, в этих диетах попросту нет) либо привести к нарушению обмена веществ;

– невыполнимыми, то есть настолько строгими, что соблюдать их не представляется возможным.

В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕУДАЧ, ЕСЛИ ОЧЕВИДНО, ЧТО ВНЕШНИЙ ВИД НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ПИТАНИЯ?

Причина неэффективности большинства диет заключается в том, что их разработчики совершенно не учитывают космобиологические ритмы организма.

Биологические ритмы организма, интенсивность обмена веществ неодинаковы в течение месяца.

Поэтому к разным дням должны быть применимы разные правила питания. *Нельзя придерживаться одной и той же диеты в течение месяца: в одну фазу цикла она может оказаться*

эффективной, но в другую полностью сведет на нет все предыдущие достижения и даже может причинить вред здоровью.

Питание и здоровье людей напрямую зависят от фаз Луны. Именно Луна влияет на процессы роста организма. Именно Луна руководит обменными процессами.

Даже на физическом уровне заметно, что гравитационное поле Луны воздействует на все жидкости на Земле. Луна не только вызывает приливы и отливы в Мировом океане, она также изменяет интенсивность обмена веществ в организмах людей. Это легко объяснить тем, что наш организм на 85 % состоит из жидкостей на основе воды. Поэтому интенсивность метаболизма (обмена веществ) непостоянна даже на коротких интервалах времени.

Применять ту или иную диету следует в строгом соответствии с лунными ритмами!

Главное правило здесь заключается в строгом соответствии вашего питания основным лунным ритмам: смене лунных фаз. Весь цикл смены лунных фаз можно разделить на две части: растущая и убывающая луна (рис. 6).

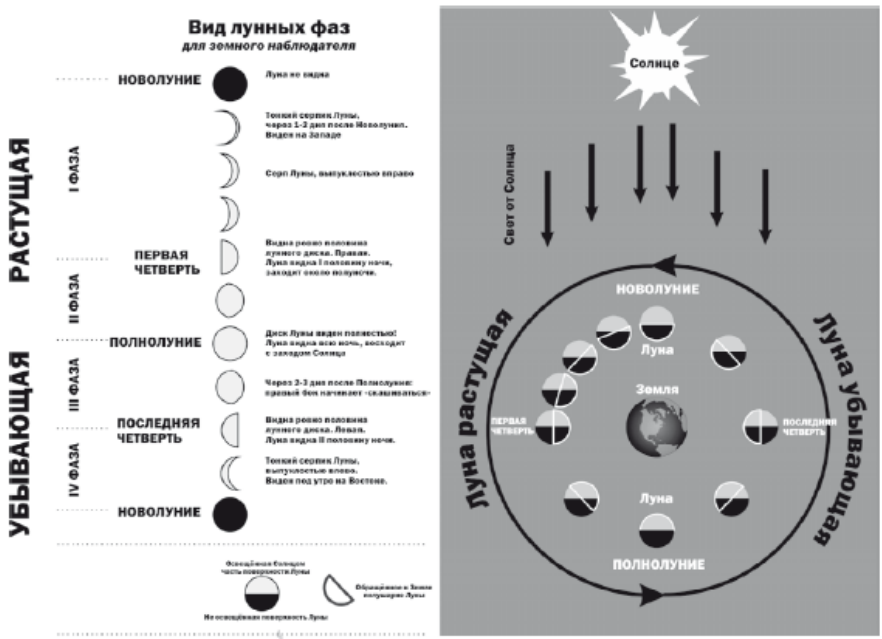


Рис. 6. *Фазы Луны. Факторы смены лунных фаз*

ЧТО ТАКОЕ РАСТУЩАЯ И УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА?

Фазой Луны называется в астрономии и астрологии смена

освещенности лунного диска или видимость Луны. Ежемесячно (примерно каждые 29 с половиной дней) Луна, обращающаяся вокруг Земли, оказывается в положении между Землей и Солнцем. В этот день она обращена к нам своей неосвещенной (невидимой) стороной (см. рис. 6). Такая фаза называется **новолунием.** *Примерно через 2 недели Луна оказывается с другой стороны Земли. В это время (эту ночь) лунный диск освещен полностью (повернут к Земле освещенной частью). Такая фаза называется* **полнолунием.** *В полнолуние Луна видна всю ночь, в новолуние Луна не видна вовсе.*

Новолуние считается началом лунного цикла. Через 2–3 дня после новолуния (при ясной погоде) вечерами на западе можно наблюдать тонкий серпик Луны. С каждым днем (точнее, с каждым вечером) он становится все больше. Как говорят астрономы и астрологи, фаза увеличивается. Сама Луна становится видна все более продолжительное время. Примерно через неделю при заходе Солнца нам видна Луна уже в форме полудиска (половина ее освещенного диска повернута к Земле). Луна в это время находится на юге и видна всю первую половину ночи, а заходит за горизонт после полуночи. В следующую неделю Луна все больше и больше приобретает вид диска. И наконец, спустя 2 недели после новолуния она видна как полный круг – наступила фаза полнолуния. В полнолуние Луна восходит одновременно с заходом Солнца и видна всю ночь. **Между новолунием и полнолунием освещенная часть** *обращенной к нам стороны Луны* **увеличивается: Луна растет. Фаза роста Луны длится от новолуния до полнолуния.**

С полнолуния наступает обратный процесс. Освещенная часть обращенной к нам поверхности Луны становится все меньше. Сначала не слишком заметно: Луна восходит в первой половине ночи, и видно, что ее правый бок как бы скошен. С течением времени этот скос увеличивается. Примерно через неделю после полнолуния Луна видна уже в виде полудиска, но обращенного выпуклостью влево. Луна восходит после полуночи и видна во второй половине ночи, а пропадает в лучах зари в южной стороне неба. В четвертую неделю от новолуния (вторую от полнолуния) лунный диск вновь начинает сжиматься в серпик, который виден по утрам на востоке и гаснет в утренней заре. А потом пропадает совсем – наступает очередная фаза новолуния. И цикл начинается сначала. В период между полнолунием и новолунием **освещенная часть** *обращенной к нам стороны Луны* **уменьшается: Луна убывает. Фаза убывания Луны длится от полнолуния до новолуния.**

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ФАЗУ ЛУНЫ?

Компьютерные технологии современного мира позволяют точно определить фазу Луны на любой момент времени. Для этого можно воспользоваться любой астрологической или астрономической программой либо астрологическим или астрономическим web-сервером. Все программы данного класса производят расчет лунных фаз. Между датами (моментами) новолуния и полнолуния луна будет растущей, от полнолуния к новолунию – убывающей.

Например, на дату 9 июля 2016 года фаза Луны будет растущей, поскольку лунный календарь показывает, что новолуние состоялось 4 июля 2016 года, в 11:01 UTC[19] (в 14:01 по московскому времени), а полнолуние будет 19 июля 2016 года, в 22:57 UTC (в Москве в это время будет 20 июля, 01:57). Дата 9 июля 2016 года находится между ближайшими к ней датами новолуния (4 июля) и полнолуния (19/20 июля). Следовательно, в период с 4 по 19/20 июля 2016 года луна будет растущей.

По астрологической Карте сразу можно определить фазу Луны, для этого не обязательно открывать лунный календарь. Если Луна в Карте занимает положение позади Солнца в зодиаке, то есть находится, если считать по ходу зодиака, на участке между местоположением Солнца и противоположной Солнцу точкой зодиака, то луна растущая (рис. 7). Если Луна в Карте предшествует Солнцу по зодиаку, то есть занимает положение, если считать по ходу зодиака, на участке от противоположной Солнцу точки до местоположения Солнца, то луна убывающая.

Растущая луна и убывающая луна – главные фазы лунного ритма. Они являются ключевыми показателями интенсивности обменных процессов.

На растущую луну ускоряется процесс деления клеток, активнее происходит рост тканей. В организме преобладают процессы роста и накопления. При растущей луне активнее идут процессы регенерации организма.

Период растущей луны очень важен для спортсменов: в это время наиболее активно происходит набор мышечной массы. Это время строения, увеличения мышечной ткани. В период растущей луны рекомендуются наиболее активные и интенсивные тренировки. В это время протеины и аминокислоты при наличии интенсивных физических нагрузок используются организмом для роста мышц. Растущая луна активизирует в организме процессы роста и накопления. При физических нагрузках происходят разрывы в тканях мышц, за счет включающихся процессов регенерации ткани происходит рост, увеличение мышц. Для

эффективного роста в этот период спортсменам необходимо полноценное спортивное питание.

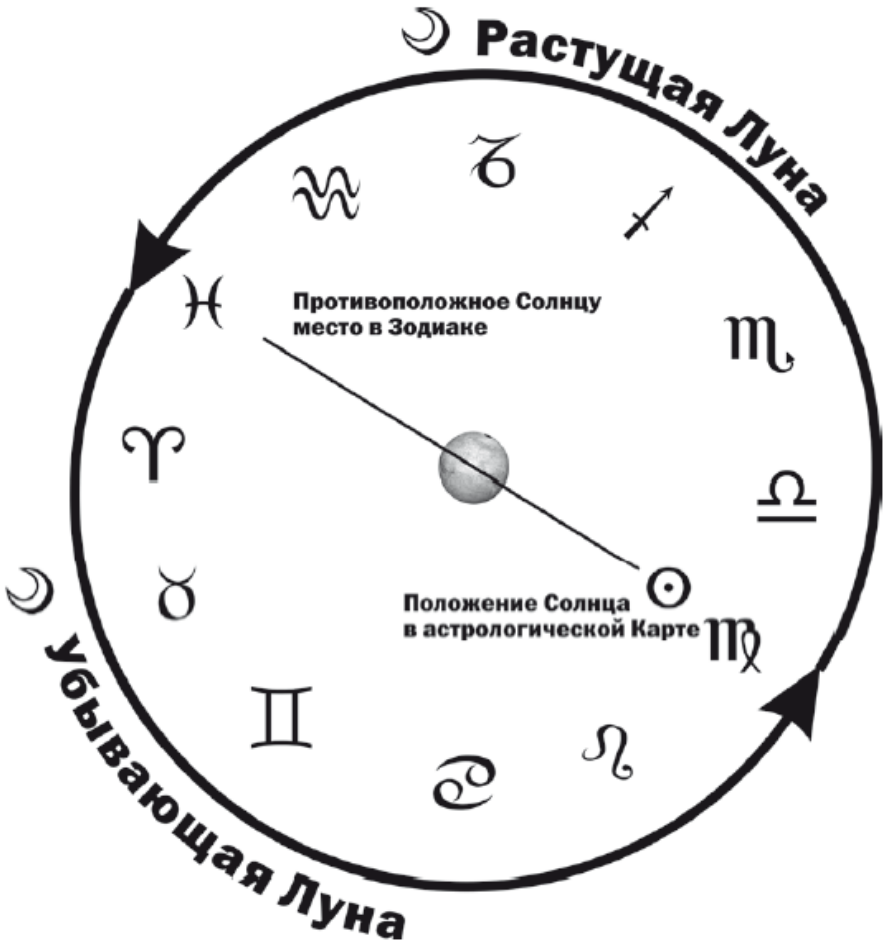


***Рис.** 7. Определение фазы Луны по астрологической Карте*

Растущая луна активизирует и все остальные «накопительные» процессы.

Рост и увеличение жировой ткани происходит именно на растущую луну. Поэтому в этот период следует не допускать наступления условий, при которых происходит отложение жировой ткани.

При отсутствии полноценных физических нагрузок на растущей луне необходима ограничивающая диета.

В фазу растущей луны (в течение 14 дней) следует ограничить количество потребляемых калорий. По максимуму

исключить из питания в эти дни все продукты, способствующие накоплению жира. В первую очередь это продукты, содержащие избыточное количество углеводов и трудно расщепляемых жиров: сладости, кондитерские изделия, сдоба, выпечка, фастфуд, любая жирная пища, жирное мясо, сало, а также сладкие газированные напитки.

Убывающая луна активизирует процессы очищения организма. В этот период замедляется рост клеток и тканей. Это фаза вывода из организма ненужных веществ, освобождения, расщепления, очищения.

На убывающую луну особенно рекомендуются любые аэробные нагрузки: бег, гимнастика, плавание. Это время, когда организм запускает свои собственные механизмы жиросжигания. Чрезмерная силовая нагрузка в эти дни противопоказана. На убывающую луну мышцы хуже восстанавливаются после силовой нагрузки, рост мышечной массы идет замедленными темпами. Но зато это наиболее подходящий период для того, чтобы «разогнать жир». Это время для активного движения. Особенно на убывающую луну благоприятно плавать. Максимальный эффект тренировки в бассейне принесут, когда Луна имеет фазу убывания или находится в знаке водной стихии (в Раке, Скорпионе или Рыбах).

Убывающая луна активизирует процессы вывода веществ из организма, освобождения от всего ненужного, в том числе и от излишков жира. На убывающую луну крайне вредны ограничивающие диеты, поскольку в эти две недели излишки калорий, поступающих с пищей, не откладываются в виде жировых запасов в организме. Наоборот, крайне вреден недостаток витаминов, микро– и макроэлементов. При недостатке питательных веществ организм начинает получать их путем разрушения тканей. Но разрушается в первую очередь мышечная ткань, а не жировая. Поэтому на убывающей луне нельзя ограничивать себя в еде. В эти дни в умеренном количестве допустимы сдоба, выпечка, кондитерские изделия, фастфуд, жирная пища, майонез и пища, богатая углеводами. На убывающей Луне работают противоположные принципы. В дни убывающей Луны диета должна состоять из продуктов, способствующих расщеплению жира и выведению его из организма. Например, природный жиросжигатель бромелайн, который в большом количестве содержится в ананасах и цитрусовых, или жиросжигатель L-карнитин. Следует употреблять в пищу больше овощей с высоким содержанием грубой клетчатки: морковь, капусту.

Таким образом, если вы хотите похудеть с помощью диеты

без вреда для здоровья, то вам в обязательном порядке необходимо учитывать лунные ритмы, то есть придерживаться той диеты, которая в данный момент находится в соответствии (гармонии) с диктуемыми фазой Луны биологическими ритмами. Начиная со дня новолуния в течение двух недель ограничивать себя в высококалорийной, жирной и богатой углеводами пище. Свести к минимуму потребление кондитерских изделий, сдобы, выпечки, фастфуда, майонеза. Но после полнолуния – принципиально поменять план питания. Эти две недели, от полнолуния до новолуния, разрешается «оторваться». Можно позволить себе «запрещенную» высококалорийную, богатую углеводами пищу. Хотите съесть кусок торта – ешьте его на убывающей луне, и он не превратится в жировое отложение[20]. Но в дни убывающей луны следует помочь процессу вывода из организма ненужных веществ и усилить процесс уничтожения жира. Ешьте больше фруктов и овощей, обладающих жиросжигающим эффектом.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПО ФАЗАМ ЛУНЫ

Луна растущая

Растущая луна активизирует в организме процессы роста и развития. Это период роста всех видов тканей. Именно в период растущей пуны в организме происходит отложение жировой ткани. Для того чтобы воспрепятствовать этому опасному процессу, необходимо:

– в период растущей луны раз в 2–4 дня проводить интенсивные силовые тренировки, чтобы направить поступившие в организм питательные вещества на рост и развитие мышечной ткани, а не жировой. Этот вариант более приемлем для мужчин;

– ограничить в эти две недели поступление пищи, легко переходящей в организме в жировую ткань. Это пища, содержащая переизбыток углеводов и жиров. Сведите к минимуму потребление кондитерских изделий, сдобы, выпечки, фастфуда, майонеза, жирного мяса, сала.

Луна убывающая

Убывающая луна замедляет в организме процессы роста, активизирует процессы расщепления, в том числе жиров, и вывода из организма всех ненужных ему веществ. Поэтому в эти дни для здоровья вредны ограничивающие диеты. Не получая нужных питательных веществ, организм начнет добывать их из тканей, но прежде всего из мышечной, из которой их легче получить, а не из жировой. Поэтому в период убывающей луны особенно важно

полноценное питание. В это время можно дать волю слабостям: в умеренных количествах в эти две недели разрешены все «запрещенные» продукты.

В период убывающей луны нужно помочь организму усилить процессы расщепления и вывода жиров. Поэтому питание на убывающей луне должно обязательно включать овощи и фрукты, способствующие сжиганию жира. Например, ананасы, цитрусовые, морковь, капусту кочанную, свеклу, имбирь, баклажаны, топинамбур.

Как видите, такое чередование диет исключает однообразие в питании. Это не только предотвращает угрозу депрессии, вызванную постоянными ограничениями и недостатком веществ, образующих эндорфины, но и исключает дефицит многих питательных веществ. Питание остается разнообразным. Таким образом, учет лунных фаз в диетологии устраняет угрозу вреда для здоровья.

Лечебное голодание

Если вам в лечебных целях рекомендовано устраивать разгрузочные дни либо если вы желаете сбросить вес и при этом вам с медицинской точки зрения не запрещено голодание, то оптимальный день месяца для эффективного лечебного голодания – полнолуние.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ?

С помощью астрологической или астрономической программы либо web-сервера определите дату и момент полнолуния. Например, полнолуние наступает 14 декабря 2016 года, в 00:05 по UTC, или в 03:05 по московскому времени[21].

Как показывают наблюдения, лечебное голодание в полнолуние эффективно снижает вес и способствует процессам расщепления жира. Голодая всего один раз в месяц на полнолуние в течение нескольких месяцев можно существенно сократить объем талии.

Для здорового, не ослабленного болезнью организма голодание в полнолуние не причиняет вреда здоровью. Наоборот, голодание в лечебных целях в полнолуние способствует интенсивной активации процессов по расщеплению жира. Голодая раз в месяц по полнолуниям, можно без дополнительных диет держать себя в той форме, в которой вы начали лечебные голодовки. Вы сможете оставаться в тонусе и сбрасывать жировой запас, накопленный за предыдущие две недели растущей луны.

КОГДА СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ГОЛОДАТЬ НА ПОЛНОЛУНИЕ?

Лечебное голодание следует проводить (в идеале) в период ±12–14 часов от момента наступления полнолуния. То есть начинать голодать за 12–14 часов до наступления полнолуния. В рассмотренном примере на декабрь 2016 года его следует начать с 13 декабря, 13:05 по московскому времени, а закончить, соответственно, через 12–14 часов после момента полнолуния. То есть в данном случае – 14 декабря, в 17:05 по московскому времени. Это правильный вариант определения времени лечебного голодания. Нежелательно, но допустимо проводить лечебное голодание в дату полнолуния: в данном примере полнолуние наступает 14 декабря 2016 года, значит, днем правильного лечебного голодания можно избрать среду 14 декабря 2016 года.

ВНИМАНИЕ! Допустимые продукты в период голодания

или их отсутствие определит для вас только специалист-диетолог.

При применении диет и лечебного голодания полезно знать:

– ни в коем случае нельзя голодать в те дни, когда Луна находится в знаках Тельца или Рака. Даже если вы проходите курс ежемесячного, по полнолуниям, лечебного голодания, то очередную голодовку в периоды с 23 октября по 22 ноября и с 21 декабря по 19 января включительно следует пропустить. В эти месяцы вы можете устроить дополнительные разгрузочные дни, когда Луна будет находиться в знаках Девы или Козерога;

– когда Луна находится в знаке Рыб, нежелательно полное голодание. Если вы проходите курс ежемесячного, по полнолуниям, лечебного голодания, а очередное полнолуние приходится на положение Луны в Рыбах (это бывает в период с 23 августа по 22 сентября), все равно съедайте легкий завтрак;

– организм наиболее восприимчив к голоду при положении Луны в знаках Тельца, Рака или Рыб. В эти дни при

голодании может резко упасть уровень сахара в крови. Организм болезненно реагирует на недостаток питания;

– организм легче переносит ограничивающие диеты и лечебное голодание при Луне в Деве и Козероге. В несколько меньшей степени – при Луне в Близнецах и Водолее. На Луну в Деве или Козероге можно устраивать профилактический разгрузочный день в любом месяце;

– голодание в новолуние может быть чревато проблемами со здоровьем. В новолуние жизненные силы организма находятся на спаде. В это время недостаток полноценного питания может привести к снижению иммунитета, сопротивляемости болезням. Скрытые недуги могут прорваться наружу.

Знаки пребывания Луны в течение месяца, дни новолуний и полнолуний можно получить в астрологических и астрономических программах или на специальных web-серверах.

Время приема пищи

Идеальный график питания соответствует солнечному ритму. **Завтракать, обедать и ужинать следует ежедневно строго в одно и то же время.**

Однако в быстром темпе современной жизни возможность принимать пищу всегда в строго определенные часы имеется далеко не у всех. Образ жизни и график работы многих людей этого не позволяют. В этом случае уместно обратиться к лунным ритмам. **Принимать пищу наиболее полезно и целесообразно в часы активности метаболических процессов.** Это часы положения Луны между точками восхода и верхней кульминации, а также между точками захода и нижней кульминации.

Астрологические и астрономические программы и web-серверы без труда производят расчет восхода, захода и кульминации Луны для любого населенного пункта. Например, 8 марта 2017 года, г. Москва. Заход Луны (по центру диска) произойдет в 04:52 по местному времени (в расчете, что часовой пояс +3). Нижняя кульминация Луны будет в 09:06 по московскому времени. Восход Луны наступит в 13:23 по московскому времени. И наконец, верхняя кульминация состоится в 21:34 по московскому времени.

Обратите внимание, что восход и заход Луны – это не ее совпадение с Асцендентом или Десцендентом. Асцендент и Десцендент – это точки пересечения эклиптики с горизонтом. А Луна не обязательно находится на эклиптике. Орбита Луны имеет наклон к эклиптике в 5° 09’ (на 2017 год). Таким образом, только дважды в месяц Луна оказывается на эклиптике, а все остальное время она либо выше нее, либо ниже. 8 марта 2017 года Луна будет ниже эклиптики (в полдень этого дня на -3° 14’). Поэтому Луна зайдет за горизонт в тот момент, когда Десцендент будет 12° 12’ Рака, а сама она находится еще в 21° 28’ Рака. Когда эклиптическая долгота Луны совпадет с долготой Десцендента в 21° 46’ Рака, Луна уже будет находиться на 3° 22’ ниже горизонта. Луна взойдет, будучи к 13:23 в 26° 2Г Рака, Асцендент в это время перейдет уже в 0° 03’ Льва. Когда Асцендент будет проходить Луну, она будет еще на 2° 3Г ниже горизонта. Аналогично, верхняя кульминация Луны – это не ее положение на Месценденте, а физическое пересечение с дневным меридианом, нижняя кульминация – пересечение с ночной полудугой меридиана.

Период от восхода Луны до ее верхней кульминации в городе Москве будет продолжаться 8 марта 2017 года с 13:23 до 21:34.

Этот промежуток времени и окажется оптимальным временем для приема пищи лицами с ненормированным графиком занятости, не имеющими возможности питаться строго в одно и то же время суток. Другой оптимальный период приема пищи приходится 8 марта 2017 года на раннее утро, от захода Луны в 04:52 до ее нижней кульминации в 09:06. То есть те, кто пришел с ночной смены, смогут перекусить перед сном. А дневной прием пищи следует отложить до 14:00.

Аналогично: 30 июля 2017 года, г. Иркутск (в расчетах использован часовой пояс +8, разница во времени с Москвой составляет +5 часов). Нижняя кульминация наступит в 06:26 по местному времени (в 01:26 по московскому времени). Затем произойдет восход в 13:19 по местному времени (в 08:19 по московскому). Потом Луна достигнет верхней кульминации в 18:49 по местному времени (в 13:49 по московскому).

И наконец, Луна зайдет за горизонт 31 июля в 00:08 (в Москве будет еще 30 июля 19:38).

Следовательно, наиболее благоприятные периоды для приема пищи людьми, не имеющими возможности питаться по графику и находящимися в Иркутске 30 июля 2017 года, будут ночью с 00:00 до 06:26 (нижней кульминации Луны) и во второй половине дня с 13:19 (момента восхода Луны) до 18:49 (ее верхней кульминации).

Рекомендации по питанию спортсменам

Для силовых тренировок

Мышечная масса наиболее активно растет на растущей луне и когда Луна проходит знаки Овна, Льва или Стрельца.

Самые эффективные дни тренировок бывают на растущей луне при ее положении в знаках Тельца или Скорпиона. Такое положение Луны обязательно случается раз в месяц.

На растущей луне рекомендуется тренироваться не реже чем раз в три дня. В период растущей луны организм должен в полном объеме получать необходимое питание для роста мышечной массы: белки, протеины, аминокислоты. С другой стороны, обильное питание обязательно должно быть подкреплено тренировками во избежание отложения жиров. Растущая луна – время перехода к новым весам.

На убывающей луне рекомендуется сбавлять интенсивность тренировок. Тренироваться желательно не так часто: раз в 4–5 дней. Убывающая луна в Близнецах, Весах или Водолее совершенно не годится для силовых тренировок.

На убывающую луну более эффективны аэробные тренировки, направленные на борьбу с лишними жировыми отложениями. Для профессиональных спортсменов убывающая луна – биологически правильное время для «сушки».

Положение Марса и Юпитера в знаках огня (Овна, Льва или Стрельца) усиливает эффект от тренировок.

Для аэробики, гимнастики, йоги

Наиболее эффективна убывающая луна. Она запускает процессы расщепления и вывода излишков жира из организма, а также процессы очищения и омоложения. На убывающую луну рекомендованы интенсивные аэробные нагрузки: бег, прыжки, гимнастика, плаванье.

Для легкоатлетических нагрузок самые благоприятные дни, когда Луна проходит знаки Тельца, Девы или Козерога. При убывающей луне в одном из этих земных знаков даже небольшая пробежка положительно скажется на здоровье. В эти дни бегать рекомендуется всем.

Для гимнастики наиболее благоприятные дни – положения Луны в воздушных знаках (в Близнецах, Весах или Водолее), причем независимо от фазы Луны. Подходящим временем для

гимнастики также считается день, когда Луна образует вдоль эклиптики угол в 60˚ (секстиль) или 120˚ (тригон) с Меркурием либо соединяется с Меркурием.

Наибольшая эффективность от занятий йогой возникает в периоды ретроградной фазы движения Марса.

Для плаванья

Наибольший эффект от плаванья (бодрость, высокий тонус мышц) вы получите в дни прохождения Луной водных знаков: Рака, Скорпиона или Рыб.

Для водных тренировок чрезвычайно благоприятен период убывающей луны. В это время рекомендуется устраивать заплывы каждые 2–3 дня. Интенсивные тренировки по плаванью в дни убывающей луны или при Луне в водном знаке способствуют формированию красивого тела. На убывающей луне из организма выводятся излишки жира, вследствие чего тело принимает более гибкую, спортивную форму. Активные двигательные тренировки на убывающей луне активизируют и усиливают процессы расщепления и удаления из организма избытка жиров и иных ненужных веществ. При этом укрепляется тонус мышц.

Двигательная (кинетическая) активность в дни, когда Луна в Раке, Скорпионе или Рыбах, нормализует процессы кровообращения. В эти дни также укрепляется тонус мышц.

Положение Венеры, Марса и Юпитера в знаках воды (в Раке, Скорпионе, Рыбах) усиливает эффект от тренировок.

Принцип
МЕДИЦИНСКОЙ
астрологии —
бороться
с ПРИЧИНОЙ
болезни

Методика возвращения здоровья

Медицинская астрология – это один из наиболее древних и весомых разделов астрологии. Цель применения медицинской астрологии – предупредить человека о грозящих ему недугах, помочь ему их предотвратить, увидеть в зародыше угрозу серьезного заболевания и своевременно устранить его, не допустить развития болезни; а если заболевание уже имеется – вылечить человека, избавить его от недуга.

Главный принцип медицинской астрологии заключается в том, что бороться следует с причиной болезни, а не с ее последствиями. Фундаментальной проблемой для здоровья россиян в XXI веке является так называемый десинхроноз – клиническое проявление состояния рассогласования внутренних биологических ритмов организма с образом жизни. Большая часть населения России проживает в высоких широтах, где продолжительность дня и ночи сильно колеблется по временам года. Это мешает естественной настройке биологических ритмов. Сбои в организм вносят неизбежные в жизни стрессы, необходимость вставать рано утром, неправильный образ жизни. Попытки отоспаться в выходные дни должного эффекта не приносят, и даже наоборот – усугубляют ситуацию, вносят дополнительный дисбаланс. Это приводит к сонливости днем, бессоннице по ночам и, как следствие, к хроническому недосыпанию, снижению умственной и физической активности, ослаблению иммунитета. В результате организм ослабляется, его начинают атаковать различные инфекции, еще больше подкашивая его. Лечение оказывается неэффективным, поскольку фундаментальная причина снижения защитных сил организма – десинхроноз. В то же время, когда утром вы усилием воли заставляете себя встать, ритмы вашего организма находятся еще в состоянии сна. Например, желудок не спешит вырабатывать желудочный сок, печень – свои ферменты, снижена выработка желчи. Вам совершенно не хочется завтракать, а между тем организму требуется поступление энергии, поскольку вы уже начали расходовать ресурсы. А к ночи системы организма приходят в состояние активности, повышается аппетит, но ночью вы не расходуете ресурсов, поэтому они откладываются в вашем организме в виде жировых отложений. Возникает лишний вес, что портит внешний вид. С годами организм слабеет все больше и больше, и десинхроноз переходит в устойчивое клиническое состояние – синдром хронической усталости.

Как устранить десинхроноз?

Что вы делаете в ситуации, когда у вас зависла операционная система? Правильно, перезагружаете компьютер. Еще несколько столетий назад в медицинской астрологии было сделано открытие: биологические часы (ритмы) можно перезапустить. Избавиться от неприятностей, вызванных последствием десинхроноза, можно перезапуском своих биологических ритмов. Тогда ваш организм сам, без внешних воздействий и лекарств, войдет в норму. Иммунитет окрепнет, и организм начнет бороться со старыми, живущими в нем вирусами и инфекциями, органы и системы начнут функционировать четко. Организм оздоровится. Что для этого нужно?

Всего-навсего – знать ключевой ритм организма! С древних времен в медицинской астрологии было известно, что основной биологический ритм человека связан не с циклом Солнца, а с циклом Луны. Человеческий организм изначально «желает» жить не 24-часовым ритмом солнечных суток, а 25-часовым ритмом лунных суток. Таков наш первоначальный биологический ритм. И лишь за века и тысячелетия цивилизации люди приспособились к 24-часовому дню, который удобен был прежде всего государству для управления народом, а также обоснован экономически.

> Для того чтобы восстановить здоровье организма, избавиться от ряда недугов и болезней, вызванных десинхронозом, нужно на некоторое время вернуться к первоначальному внутреннему 25-часовому биологическому ритму.

Срок перезапуска ваших биологических ритмов составляет один период обращения Луны вокруг Земли, то есть 28 дней[22]. Для многих людей этот срок по продолжительности равен периоду ежегодного отпуска. Ближайший отпуск и можно будет посвятить перезапуску биологических ритмов. Включить механизм перезапуска ритмов желательно в том регионе, в котором вы постоянно проживаете.

Итак, ваши действия:

1. Определите для себя период в 28 календарных дней, в течение которых вы можете позволить себе не подчиняться навязанным социумом временным рамкам. То есть не вставать на работу в определенное время и т. д.

2. Наиболее эффективный вариант – начинать курс в новолуние. Но это не обязательно, начинать его можно в любой

день.

3. В первый день постарайтесь лечь спать в обычное для вас время, а на следующее утро спите на 40–60 минут дольше обычного.

4. На второй день ложитесь спать на 45–50 минут позже, чем вы это сделали в первый день, а на утро спите еще на 40 минут дольше, чем в первый день.

5. На третий день ложитесь спать еще 40–50 минут позже, а вставайте, смещаясь еще на 40 минут. И так далее весь цикл. Обратите внимание, что к середине цикла активным временем суток для вас станет ночь: вы будете просыпаться вечером, а ложиться спать под утро. Зато в следующие недели активность начнется в утренние часы: вы начнете просыпаться во второй половине ночи, а ложиться спать рано вечером. Не очень удобно, но уже скоро, к окончанию 28-дневного цикла, вы вновь вернетесь к первоначальному распорядку часов сна и бодрствования по солнечным суткам. Цикл закончился. Ваши биологические ритмы перезапущены!

За исключением некоторого выпадения из социальных процессов, от вас не потребуется других усилий или материальных затрат на реализацию метода. Весь цикл вы можете отдыхать, развлекаться, заниматься своими делами, творчеством. Но не забывайте ложиться спать и вставать в заранее рассчитанные часы. И соблюдайте умеренность относительно алкоголя – вы все-таки на лечении.

Для жителей южных регионов (Краснодар, Ростов-на-Дону, Астрахань) время подъема и засыпания желательно привязать к фактическим часам восхода и захода Луны. То есть при переходе на лунный ритм ориентироваться на фактическое положение Луны относительно горизонта: Луна над горизонтом аналогична дню, Луна под горизонтом – ночи. Для жителей высоких широт (Санкт-Петербург, Магадан и севернее) ориентироваться на восход и заход Луны не следует, поскольку в этих широтах в отдельные дни цикла Луна может находиться над горизонтом 22–23 часа, когда она в Близнецах или Раке, а севернее – не заходить вовсе. В то же время, когда она в Стрельце или Козероге, она может столько же времени проводить под горизонтом, а севернее – не восходить до нескольких дней.

> Нарушать график подъема и засыпания не следует ни в коем случае. Время фактического подъема и засыпания не должно нарушать график более чем на 10–15 минут.

Как привести здоровье в порядок без дорогостоящих лекарств?

Полностью здоровый человек – это не до конца обследованный больной.

Медицинский афоризм

У нас в стране такая медицина: одно лечишь – другое калечишь.

Народная мудрость

– Доктор, а мое заболевание лечится? – Конечно, сейчас у нас, знаете, какая медицина: все лечится! Но, правда, не все вылечивается.

Реальный диалог из жизни

Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду.

Изречение древних мудрецов, часто приписывают Авиценне

Уже относительно давно фундаментальная медицина пришла к выводу, что лечить нужно не само заболевание, а его причину. Но проблема осложнена тем, что большинство людей обращаются за медицинской помощью, когда имеют уже не одно, а целый букет заболеваний. При этом человек, как правило, приходит на прием к узкому специалисту, задача которого – лечить конкретный орган, а не организм в целом. Однако организм человека представляет собой очень слаженный биологический механизм, органы и системы которого тесно взаимосвязаны друг с другом. Сбой в одном органе или системе со временем приводит к нарушению работы другого органа. Так возникает вредоносная цепочка сбоев и заболеваний. Например, надпочечники воздействуют на нервную систему: сбои в работе надпочечников (опухоли, воспаления) приводят к расстройству нервной системы. Невроз может стать причиной нарушения иммунитета. Гастрит – возникнуть на фоне ишемической болезни сердца. Болезни

обмена веществ могут появиться из-за нарушений в центральных отделах мозга, в работе его основных желез: гипофиза, гипоталамуса, тимуса. Плохая работа печени может дать высокий уровень холестерина. В таком клубке проблем действительно очень трудно разобраться, что является первопричиной, с чего правильно начинать лечение.

Наверняка многие читатели, особенно старшего поколения, замечали, что с возрастом организм дает все больше и больше сбоев. Рано или поздно что-то (допустим, желудок) начинает болеть. Вы обращаетесь к врачу, получаете кучу рецептов на дорогостоящие лекарства, пропиваете их все, и в лучшем случае какое-то время данный орган вас не беспокоит. Зато через некоторое время вас начинает беспокоить другой орган (сердце, печень, вены). Вы вновь идете, но на этот раз к другому узкому специалисту, получаете от него массу советов и начинаете новый курс лечения. Он вам помогает, но опять на время. И так раз за разом вы переходите на новый образ жизни: начинаете регулярно ходить по врачам и постоянно от чего-то лечиться – жить на лекарствах.

В большинстве случаев с помощью медицинской астрологии такой участи можно не допустить. Проблем со здоровьем можно избежать, если знать, что и как лечить.

Уникальная методика приведена ниже.

Проводя исследования медицинских астрологических Карт, анализируя истории болезней их обладателей, **авторы этой книги пришли к сенсационному научному открытию:**

1. Причина проблем со здоровьем кроется в нарушении работы определенного органа (или системы) – фундаментального органа здоровья (или фундаментальной системы здоровья).

2. Для восстановления здоровья необходимо устранить дисбаланс в данном фундаментальном органе (или системе), наладить его (ее) работу. Приведение в порядок этого фундаментального органа (или системы) здоровья запустит процесс оздоровления организма.

3. В 100 % случаев этот фундаментальный орган или фундаментальная система здоровья организма определяется местоположением управителя 6-го места (дома) в астрологической Карте рождения.

4. На способы лечения указывает сам знак расположения планеты – управителя 6-го места в

Карте и то местоположение от Асцендента, которое он занимает (его дом).

Разумеется, данный способ применим только в ситуациях, где процесс излечения на физическом уровне возможен

без хирургического вмешательства. Если в вашем случае полное выздоровление без хирургической операции невозможно – нужно делать операцию. Но если вам показано консервативное лечение – лечите фундаментальный орган здоровья вашего организма! И тогда все остальное само начнет приходить в норму.

Профилактическое поддержание фундаментального органа (фундаментальной системы) здоровья в хорошем состоянии, правильно функционирующим является залогом физического здоровья, бодрости, энергии, отсутствия проблем со здоровьем.

Образно можно сказать, что данный фундаментальный орган (или система) – это тот орган тела, на котором, как дом на фундаменте, строится вся цепочка биологических взаимосвязей организма. Если функция головного мозга – руководить всеми процессами, протекающими в организме (его можно аллегорически назвать правительством организма), то данный орган координирует, держит на себе функционирование организма, все протекающие в нем процессы (образно назовем его ответственным за экономику).

Вылечить этот орган – все равно что наладить экономику в стране: появятся деньги и на спорт, и на культуру, и на социальные проекты, и на ЖКХ. Как и в государственной системе: пока экономика страны развалена, как ни пытайся решить проблемы в спорте, культуре, ЖКХ, кардинальным образом они не решатся. Поскольку нет ключевого фактора: нет денег на их решение. Энтузиазма, не подкрепленного материально, как показывает исторический опыт, надолго не хватает. Точно так же и в организме: пока не вылечишь фундаментальный, ключевой орган, все остальные потуги не дадут результата.

> Хотите быть здоровыми – лечите орган, на котором ваше здоровье держится!

На этот орган указывает знак зодиака, в котором расположена планета, управляющая 6-м местом (6-м знаком от Ас-цендента) в Карте рождения (натальной Карте).

Обратите внимание, что практическая польза от данного открытия заключается не в диагностике заболеваний без анализов, а в **направлении на лечение. Не что болит, а что (и как) надо лечить!** Более того, в 50 % случаев пациенты вообще не жалуются на работу данного органа. Очень часто нарушение

его функционирования проходит бессимптомно. Нарушения в этом органе или системе вызывают дисбаланс по всему организму, формируя разные симптомы.

Классическая медицинская астрология выявляет наиболее уязвимые части организма, показывает, какие органы и системы более других подвержены нарушению функционирования и могут пострадать в результате дисбаланса, где может проявиться болезнь и когда ее лечение будет наиболее эффективным. Данное открытие **определяет тот орган** (или систему), **лечение** которого, даже если болезнь протекает бессимптомно, **приводит к выздоровлению всего организма. А его поддержание в здоровом состоянии не дает возникнуть другим болезням.**

Цель данного открытия – не диагностика, а рекомендация пройти курс лечения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАКА ЗОДИАКА, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ ПЛАНЕТА – УПРАВИТЕЛЬ 6-ГО МЕСТА НАТАЛЬНОЙ КАРТЫ,

А ТАКЖЕ КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ БОЛЕЗНЯМ, КОММЕНТАРИЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОСТАВЛЕННОГО ДИАГНОЗА И НАПРАВЛЕНИЕ НА ЛЕЧЕНИЕ

ПРИМЕР 1

Данные рождения: 30 января 1988 года, 00:00 (часовой пояс +3), г. Минск.

1. Строим натальную Карту. *30.01.1988, 00:00, +3, Минск (рис. 8).*

Объект	Эклиптическая долгота			Дом местонахождения	Управляемые дома (диспозиции)
Солнце	9°	11’	Водолей	V	XI
Луна	25°	20’	Близнецы	IX	X
Меркурий	27°	02’	Водолей	V	IX, XII
Венера	17°	14’	Рыбы	VI	I, VIII
Марс	14°	10’	Стрелец	III	II, VII
Юпитер	23°	07’	Овен	VII	III, VI
Сатурн	28°	37’	Стрелец	III	IV, V
Уран	29°	16’	Стрелец	III	
Нептун	8°	50’	Козерог	IV	
Плутон	12°	31’	Скорпион	III	
Восход узел	24°	08’	Рыбы	VI	
Асцендент	14°	16’	Весы		
Месцендент	19°	19’	Рак		

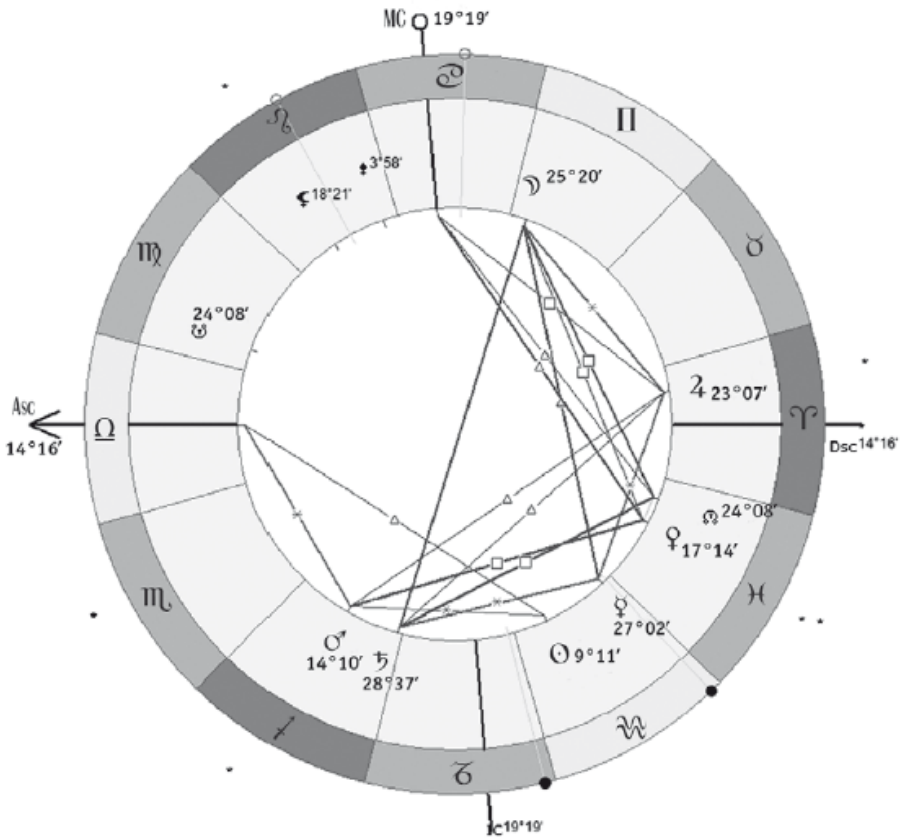


Рис. 8. *Натальная Карта на 30.01.1988, 00:00, +3, Минск (53° 54’ с. ш., 27° 34’ в. д.)*

2. Определяем знак 6-го места. *Восходящий знак – Весы. Весы – 1-е место, Скорпион – 2-е, Стрелец – 3-е, Козерог – 4-е, Водолей – 5-е. На искомом 6-м месте находятся Рыбы.*

3. Определяем местоположение управителя 6-го места.

Согласно табл. 1, управитель Рыб – Юпитер. Юпитер в данной Карте расположен в 23°07′ Овна. Овен – 7-е место данной Карты, 7-й знак по счету от Асцендента. Следовательно, **планета, управляющая 6-м местом (6-м домом), находится в этой Карте в Овне, в 7-м доме.**

Оценим состояние здоровья.

Знак Рыбы на 6-м месте Карты. Квадратуры Венеры, находящейся в Рыбах на 6-м месте Карты, с Луной и Марсом несут угрозу алкоголизма. Дополнительно ее усиливают квадратуры восходящего лунного узла из знака Рыб (6-го места) с Луной,

Сатурном и Ураном. При этом Нептун, находящийся в Козероге на 4-м месте Карты, подчеркивает наследственную предрасположенность (к алкоголизму).

Луна в Близнецах (25° 20') в 3-й декаде имеет оппозиции с Сатурном из 28° 37' Стрельца и Ураном из 29° 16' Стрельца. Оппозиция Луны из 3-й декады Близнецов к Урану говорит о проблемах с вегетативной нервной системой, а также о сбоях в работе щитовидной железы.

Сильна угроза инфекционного заболевания легких – туберкулеза.

Яркое положение Стрельца (наличие в нем Марса и Сатурна с квадратурами и оппозициями с Луной и управителем 1-го места, Венерой) говорит о проблемах с печенью, повышении уровня холестерина. Венера, управитель 1-го места, расположенная на 6-м месте Карты, в квадратуре с Марсом из знака Стрельца указывает на нарушение функции очистки крови, снижение иммунитета.

Но это только предрасположенности. Выявление слабых мест организма, определение склонностей. Предрасположенность – это еще не само заболевание: его можно избежать.

И в данном случае клинический диагноз стоит пока один: алкоголизм. В соответствии с анамнезом (историей болезни) – наследственный алкоголизм.

При этом обратите внимание, что управитель 6-го места (дома болезней, как его принято называть в астрологии), Юпитеру расположен в Овне (23° 07') и не имеет напряженных конфигураций (аспектов, угловых расстояний с другими планетами, близких к 0°, 90° или 180°). Жалоб на головные боли, нарушение работы органов чувств (зрение, обоняние, слух), повышенное или пониженное внутричерепное давление, неврозы, невралгии – нет. При взгляде на клиническую картину кажется, что голова здесь совершенно ни при чем.

Но именно там, в голове, у данного индивидуума кроется источник всех его проблем со здоровьем! Чтобы вылечить этого молодого человека, нужно лечить ему голову.

Часто причиной алкоголизма является недостаточность ферментов. Печень не вырабатывает один из компонентов, нужных для расщепления спирта в организме. Распространенный способ лечения алкоголизма – медикаментозный. Однако в данном случае медикаментозное лечение не будет эффективным. Потому что для того, чтобы этот человек выздоровел, ему нужно в прямом смысле привести в порядок голову.

Здесь необходимо терапевтическое или хирургическое воздействие на голову (мозг), высшие отделы центральной нервной

системы, на психику. Психокоррекция, гипноз и вообще психотерапевтическая работа. Здесь причина проблем со здоровьем имеет психологическую основу: комплексы, психическая неуравновешенность, депрессия. Возможно, психозы.

Необходимо снимать психологический дискомфорт, устранять психологические проблемы, тогда сама собой пропадет и нужда в алкоголе. Более того, психическое здоровье станет гарантом здоровья физического. Человек сам может держать правильный баланс своего биополя.

И конечно же, **здесь показана диета, соответствующая положению планеты – управителя 6-го места в Овне.**

ПРИМЕР 2

8 июня 1988 года, 13:50, г. Сузун, Новосибирская область (часовой пояс +8).

1. Строим натальную Карту. *08.06.1988, 13:50, +8, Сузун, НСО (рис. 9).*

Объект	Эклиптическая долгота			Дом местонахождения	Управляемые дома (диспозиции)
Солнце	17°	39’	Близнецы	X	XII
Луна	0°	27’	Овен	VIII	XI
Меркурий R	24°	58’	Близнецы	X	I, X
Венера R	25°	07’	Близнецы	X	II, IX
Марс	10°	34’	Рыбы	VII	III, VIII
Юпитер	21°	10’	Телец	IX	IV, VII
Сатурн R	0°	09’	Козерог	V	V, VI
Уран R	29°	32’	Стрелец	IV	
Нептун R	9°	24’	Козерог	V	
Плутон R	10°	13’	Скорпион	III	
Восход узел	18°	49’	Рыбы	VII	
Асцендент	14°	02’	Дева		
Месцендент	8°	24’	Близнецы		

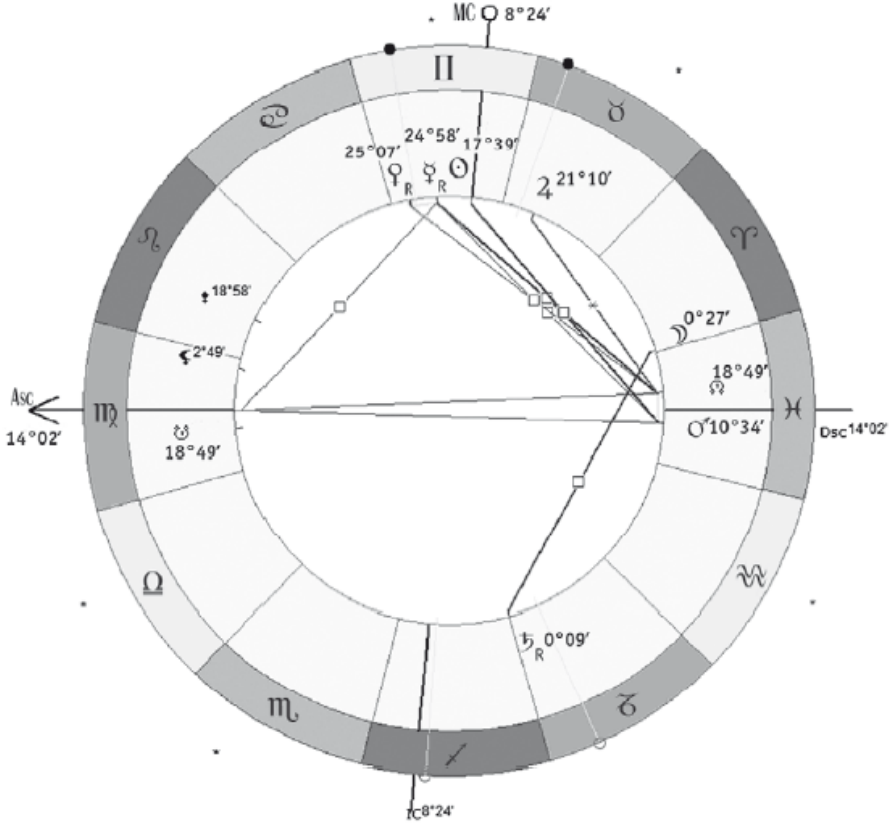


Рис. 9. *Натальная Карта на 08.06.1988, 13:50,* +8, *Сузун (53˚47′ с. ш., 82˚19′ в. д.)*

2. Определяем знак 6-го места. *Восходящий знак – Дева. Дева – 1-е место, Весы – 2-е, Скорпион – 3-е, Стрелец – 4-е, Козерог* – 5-с. На *искомом 6-м месте находится Водолей.*

3. Определяем местоположение управителя 6-го места. *Согласно табл. 1, управитель Водолея* – Сатурн. *Сатурн в данной Карте расположен в 0˚ 09’ Козерога. Козерог – 5-е место данной Карты*, 5-й знак *по счету от Асцендента. Следовательно*, **планета, управляющая 6-м местом (6-м домом), находится в этой Карте в Козероге, в 5-м доме.**

Оценим состояние здоровья.

Луна в Овне (0˚ 27’) в точной квадратуре с Сатурном из 0˚ 09’ Козерога прямо предупреждает о головных болях, нарушении мозгового кровообращения.

Поскольку управитель 6-го места Карты, Сатурн, находится в Козероге, то для устранения проблем со здоровьем в данном случае

необходимо лечить позвоночник (анатомическую область (эмфазу) Козерога).

У этого молодого человека любой сбой в работе любого органа, как правило, будет вызван смещением позвонковых дисков, пережатием позвонками нервных окончаний. Здесь позвоночник – в прямом смысле слова ось жизни.

Лечить непосредственно голову тут совершенно бесполезно. И даже опасно: причина заболевания, скрытая в позвоночнике, не устранена, заболевание прогрессирует. Здесь совершенно не нужны успокоительные препараты или нормализующие давление. Здесь не нужно обследовать сердце или легкие – они здоровы. Здесь требуется хороший специалист-костоправ, ортопед. Этому молодому человеку нужно держать в порядке позвоночник.

Здесь также показаны массаж, лечебная физкультура. Занятия спортом вообще обязательны, поскольку управитель 6-го места, Сатурн, сам расположен в 5-м доме Карты (в доме спорта и творчества). Знак его местоположения, Козерог, — 5-й знак по счету от Асцендента. Следовательно, из немедикаментозного лечения именно спорт поможет сохранить здоровье.

Разумеется, ему следует **придерживаться лечебной диеты, соответствующей положению планеты – управителя 6-го места в Козероге.**

Лечебная диета

Расположение планеты – управителя 6-го места Карты в знаках зодиака

Управитель 6-го места Карты рождения в ОВНЕ

С таким положением управителя 6-го места «ключевой» частью тела является голова. **Головной мозг, высшие отделы нервной системы, психика** – вот фундаментальные органы и системы, на которых в прямом смысле держится здоровье и функционирование всего организма. При таком расположении управителя 6-го места часто причиной странных и трудноизлечимых болезней является нарушение в работе отделов мозга (гипофиза, гипоталамуса, тимуса, миндалевидного тела). Именно сбои в деятельности отделов мозга становятся в таком случае причиной гормональных нарушений и иного дисбаланса организма. Для точной диагностики следует обязательно пройти магнитно-резонансную томографию, сделать рентгеновские снимки и ультразвуковое исследование мозга. Причиной ряда заболеваний может быть нейроинфекция. Обычно на это указывает конъюнкция (соединение, угол, близкий к 0°), квадратура (расположение почти под прямым углом, 90°) или оппозиция (противостояние, 180°) в пределах ±8° управителя 6-го места с Солнцем, Луной, Марсом, Сатурном, Нептуном, Плутоном, а иногда даже Меркурием или Ураном.

Другой и наиболее частой причиной становится психологический дисбаланс (психоз, депрессия). В этом случае человеку для выздоровления достаточно вернуть психическое здоровье. Большинство болезней у него возникает из-за психосоматического саморазрушения, вызванного хронической депрессией или психозом (человек разрушает себя своими мыслями или эмоциями). В этом случае человек может вести себя излишне агрессивно (на физическом уровне он получит проблемы с сердцем). Либо, если он считает себя неспособным решить

возникающие проблемы, может возникнуть онкологическое заболевание. Вечное состояние неуверенности приводит к проблемам с почками и др.

Если снять негативное психологическое состояние, то человек перестанет себя разрушать своими мыслями, своим образом жизни. И тем самым устранит причину недугов. Организм запустит программу восстановления. Более того, крепкое психологическое здоровье позволяет таким людям вообще ничем не болеть. Позитивный настрой, умение радоваться жизни настолько поднимают защитные и восстановительные силы организма, что начинают запускаться механизмы омоложения. И тогда человек может надолго сохранить молодость. Жизненное энергетическое поле (биополе) этих людей контролируется их психикой и формируется их эмоциями. Положительные эмоции усиливают энергетическое поле. Мощное энергетическое поле устраняет и физические недуги. Все здоровье таких людей – в их голове!

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Овна в рацион питания в обязательном порядке должно быть включено **красное мясо птицы и нежирное мясо крупного скота (говядина, баранина).** Также в рационе питания должны присутствовать **орехи** (особенно **грецкие орехи, миндаль, фундук, кешью).** Нужно также следить за кальциево-железным балансом. Известно, что кальций и железо – антагонисты: кальций мешает усвоению железа и наоборот.

Железо (Fe^+) содержится в яйцах, гранатах, горохе, фасоли, шпинате, цветной и пекинской капусте. Кальций (Ca^+) – в абрикосах, персиках, винограде, спарже, землянике, молочных продуктах (молоке, йогурте, сыре, твороге). Эти продукты необходимо употреблять в пищу раздельно и даже в разные часы приема. Также очень полезны продукты с повышенным содержанием магния (Mg^+). Это гречневая и овсяная крупа, горох, фасоль, укроп, петрушка, морковь, руккола, финики, бананы, чернослив. Из рыбы и морепродуктов – кальмары, креветки, камбала. Также в рацион питания таких людей необходимо включить продукты, содержащие витамин А (ретинол). Это печень, тыква, абрикосы, черемша, перья чеснока, морковь, брокколи, болгарский перец, листья салата, рябина, калина, боярышник, угорь.

Управитель 6-го места Карты рождения в ТЕЛЬЦЕ

При таком положении управителя 6-го места ключевая зона организма – горло, гортань, шея и те органы, которые здесь расположены. В первую очередь это щитовидная, паращитовидная и вилочковая железы. Замечен интересный факт: у обладателей управителя 6-го места в Тельце причиной сонливости, слабости, болезненности часто оказывается недолеченная горловая инфекция, например застаревший, вялотекущий хронический тонзиллит, ларингит, вызванный обычной кокковой инфекцией, либо грибковые поражения полости рта. Очевидно, что здесь требовалось в прямом смысле **вылечить горло.** Медицине давно известно, что **горловые инфекции нередко становятся причиной гастрита, а также воспаления в органах мочеполовой системы,** а иногда даже приводят к проблемам с остальными органами. В других случаях причиной проблем со здоровьем явились эндокринные сбои, вызванные нарушением работы щитовидной (паращитовидной, вилочковой) железы.

Здоровье обладателей управителя 6-го места в Тельце напрямую зависит от функционирования эндокринных желез, особенно щитовидной. Следует пристально следить за ее правильной работой.

Обладателям управителя 6-го места в Тельце категорически нельзя переохлаждаться. Холодная и сырая погода крайне вредна для их здоровья. Им необходим сухой и желательно теплый климат. Проживая в сыром климате, они должны следить за состоянием ротовой полости и горла. При первых же признаках инфекции нужно начинать комплексное лечение и ни в коем случае не бросать его, не удостоверившись, что инфекция полностью уничтожена. Потому что инфекции имеют особенность глубоко укореняться у них в горле и могут долго выжидать своего часа (находясь в ремиссии).

Также обладателям управителя 6-го места в Тельце нужно самое пристальное внимание уделять питанию. Часто проблемы с их здоровьем начинаются с нарушения метаболизма (обмена веществ). У них присутствует склонность к ожирению. Поэтому для них обязательна нижеприведенная диета.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Тельца в рацион питания в обязательном порядке должны

быть включены **морепродукты (устрицы, креветки, каракатицы, мидии, кальмары, крабы, омары).** Также **морская рыба** любых пород: **треска, минтай, горбуша, камбала, килька, морской окунь, барабулька** и т. д. И **морская капуста. В** их рационе питания должны быть продукты, богатые йодом (I). Помимо морепродуктов, это шпинат, свекла, морковь, картофель. Обладателям управителя 6-го места в Тельце **следует избегать жирной пищи,** а также мяса. **В** том числе и мяса птицы. Мясо лучше всего заменить рыбой и морепродуктами. Для здоровья им необходимо питание, состоящее преимущественно из овощей и фруктов (вегетарианская кухня). Их организм остро нуждается в аскорбиновой кислоте (витамине С). Поэтому они обязательно должны есть цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты), а также черную смородину, жимолость, облепиху, малину, шиповник. И конечно, **сладкий болгарский перец, цветную, брюссельскую капусту и брокколи,** как и другие овощи, фрукты, ягоды, имеющие высокое содержание витамина С.

Управитель 6-го места Карты рождения в БЛИЗНЕЦАХ

Анатомическая эмфаза этого знака – **бронхи и легкие, дыхательная система.** С управителем 6-го места Карты рождения в знаке Близнецов для здоровья необходимо правильное дыхание. Лучший способ поддерживать свой организм в отличной физической форме – дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения. И разумеется, необходим свежий чистый воздух. Человеку с таким положением управителя 6-го места в Карте рождения не следует лечиться в медицинском стационаре. Медикаментозное лечение в его случае способно оказать лишь незначительный или непродолжительный терапевтический эффект. Если у вас управитель 6-го места в Близнецах и вы хотите восстановить здоровье, то вам необходимо продолжительное время жить в местах с чистым бодрящим воздухом, вдали от промышленных объектов и загазованных автомагистралей. Необходимо иметь возможность гулять в лесу или в горах. Особенно полезен для здоровья чистейший воздух хвойного бора, соляные и радоновые пещеры. Если вы хотите

иметь отменное здоровье, вам противопоказано все время проживать в пыльном и грязном городе, а тем более в непосредственной близости от промышленных объектов. Необходимо минимум пару-тройку месяцев в году проводить на природе, дышать чистым лесным, горным или морским воздухом.

Обладатели управителя 6-го места в Близнецах подвержены инфекциям, передающимся воздушно-капельным путем. В периоды эпидемий ОРВИ, гриппа им следует носить на лице защитные медицинские маски. Здоровье этих людей разрушается под воздействием болотных испарений или в затхлом помещении. Стесненные жилищные условия, нездоровый, наполненный болезнетворными инфекциями воздух оказывает на них прямое разрушительное действие. В предыдущие века в первую очередь обладатели управителя 6-го места в Близнецах умирали от туберкулеза – болезни тюрем, замкнутых пространств и плохих социальных условий. Нездоровый воздух отравляет весь организм (не только легкие, но через кровь – и другие органы, особенно печень) человека с таким расположением планет.

При управителе 6-го места в Близнецах курить особенно опасно для здоровья!

При любых простудных заболеваниях наиболее эффективный способ лечения – ингаляции. А для бодрости, хорошего настроения и здоровья – гимнастика, занятия легкой атлетикой на свежем воздухе.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Близнецов в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены **молоко и молочные продукты (йогурт, сыр, творог).** А также продукты, очищающие кровь: **мед, виноград, свекла, лук, чеснок, миндаль, гранаты, сельдерей, эхинацея.**

Управитель 6-го места Карты рождения в РАКЕ

Здоровье обладателя планеты – управителя 6-го места Карты в Раке держится на **правильном питании (желудке) и психосоматической системе, то есть на эмоциональном**

состоянии. Человек, обладающий в Карте рождения положением управителя 6-го места в Раке, начинает болеть в психологически дисгармоничной для него обстановке, из-за отрицательных (негативных) эмоций. Основная причина проблем со здоровьем – нанесенная обида. Такой человек заболевает, если он находится в нервозной или недружественной ему обстановке, где присутствуют люди, которые могут его обижать или смеяться над ним, критиковать, делать некорректные замечания и т. д. При наличии в Карте рождения управителя 6-го дома в знаке Рака, какой бы орган ни болел, бесполезно лечить его медикаментозно до тех пор, пока не будет приведено в норму психическое здоровье пациента. Здесь требуется не терапевт, а психолог или психотерапевт. Человек с таким положением планет может болеть из-за скрытой в глубине души обиды на родителей или из-за проживания в дисгармоничной для него обстановке. Нарушения в деятельности органов и систем организма в этом случае происходят после ссор или всплеска негативных эмоций. Самое главное в случае такого пациента – выяснить причину его психологического дискомфорта, которая сама может быть спрятана очень глубоко, и устранить ее. Чаще всего для выздоровления таким людям требуется кардинальная смена обстановки, например переезд в другой город, другую страну. В этом случае человек уже сам выберет максимально комфортные условия для проживания. Вдали от старых мест легче забываются обиды. Кроме того, старые обиды проходят тогда, когда их высказывают, происходит терапия общением. Переезд всегда идет на пользу для здоровья и самочувствия.

Если психологическое здоровье в порядке, то и физическому ничего не угрожает. Дело в том, что люди с положением управителя 6-го места в Раке обладают огромной силой самогипноза. И если у них в душе царит покой и комфорт, гармония и равновесие, то самовнушением они способны вылечить себя самостоятельно буквально от любой болезни (кроме последствий травм и операций, разумеется). Поэтому медикаментозно этих людей лечить не нужно: приведите их к душевному равновесию и гармонии с собой – и они себя вылечат сами без всяких лекарств.

Другой важный орган – желудок. Обладатели управителя 6-го места в Раке, как никто другой, должны следить за правильностью своего питания. Ни в коем случае нельзя переедать. Но наибольший вред организму приносит неправильное питание: фастфуд, перекусы всухомятку, злоупотребление острой, жирной или излишне соленой пищей, кондитерскими изделиями, сладкими газированными напитками,

алкоголем и т. д. Очень важно питаться сбалансированно, соблюдать лечебную диету. Правильное сбалансированное диетическое питание позволяет держать организм в отличной физической форме и укрепляет иммунитет.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Рака в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены, во-первых, **рыба** и **морепродукты,** а во-вторых, **молоко и молочные продукты (йогурт, сыр, творог).** Но эти группы продуктов стоит употреблять в разное время. У обладателя управителя 6-го места в Раке обязательно должны быть в **рационе устрицы, креветки, кальмары, каракатицы, осьминоги, крабы, лангусты,** а также рыба: **треска, минтай, горбуша, камбала, морской окунь, килька.** В том числе и речная: форель, хек, лещ, судак, щука.

И пресноводные раки. Помимо этого, рацион питания должен включать достаточное количество овощей и фруктов, особенно сочных: **арбузов, киви, манго, цитрусовых, ананасов, груш, персиков.** А также в список полезных продуктов входят **бананы** и **авокадо.** При положении управителя 6-го места в Раке следует избегать излишне острых блюд и копченостей.

Управитель 6-го места Карты рождения во ЛЬВЕ

Лев – символ жизненной энергии. Поэтому симптомы заболеваний могут долгое время не беспокоить обладателей управителя 6-го места в знаке Льва. Со стороны часто кажется, что такие люди буквально пышут здоровьем: ни на что не жалуются, не ходят по врачам. А потом их вдруг подкашивает какой-нибудь приступ. Как правило, со стороны сердечно-сосудистой системы. Заболевания обладателей управителя 6-го места во Льве появляются из-за их нездорового образа жизни и вредных привычек. Инфаркт, аритмия, стенокардия, ишиас (ишемическая болезнь сердца) возникают из-за неправильного питания, злоупотребления алкоголем, курения, а также из-за чрезмерных либо нерегулярных физических нагрузок. Для организма обладателя управителя 6-го места во Льве опасны

любые стероиды, которые могут принимать любители спорта или профессиональные спортсмены. Прием стероидов в этом случае приводит к инфаркту миокарда. Изнуряющие физические нагрузки тоже становятся причиной приступов. И наоборот, для организма человека, ведущего малоподвижный образ жизни, любая физическая активность становится стрессом. В случае нахождения управителя 6-го места в знаке Льва, для сохранения и поддержания здоровья обязательны постоянные, но умеренные физические нагрузки, занятия спортом.

Неправильное питание приводит к повышению уровня холестерина, вызывает ишиас. Плохая работа сердца и атеросклеротические бляшки отражаются на работе почек и желудка. Медики отмечают, что при скрытых болезнях сердца развивается гастрит. Астрологические исследования показывают, что такое происходит именно у обладателей 6-го места Карты рождения во Льве. Девиз их лечения – здоровое сердце и чистые сосуды! А лучшие лекарства: бег, аэробика, теннис, гимнастика, плавание, спортивные командные игры (баскетбол, волейбол) и умеренные силовые нагрузки.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Льва в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены продукты, в большом количестве содержащие магний (Mg^+), железо (Fe^+) и калий (K^+). Это **овсяная и гречневая крупы, горох, фасоль, укроп, петрушка, морковь, руккола, цветная и пекинская капуста, финики, бананы, чернослив, гранаты.** Орехи: миндаль и фундук, грецкие орехи, кедровые орешки. Курага. Картофель (очень богат калием). Рекомендуется также нежирное мясо. Из рыбы и морепродуктов – кальмары, креветки, камбала. Морская капуста. При этом обладателям планеты – управителя 6-го места во Льве **очень важно избегать жирной пищи** (жирного мяса, сала, животных жиров, майонеза) и **яиц, а также различных овощных солений, соленой рыбы.** Не рекомендуется острая пища. Постоянное употребление чипсов, хот-догов, гамбургеров и других «изобретений» быстрого питания также вредит их здоровью (хотя при Луне в Близнецах в заметно меньшей степени). С управителем 6-го места во Льве важнее всего придерживаться правильного питания. То есть **рациона, при котором сбалансированы белки, жиры и углеводы и не нарушается их естественный баланс в организме.**

Управитель 6-го места Карты рождения в ДЕВЕ

Здоровье в этом случае достигается через здоровье нервной системы и правильное питание. Управитель 6-го места в знаке Девы прямо соответствует постулату **«все болезни от нервов».** С положением в Карте рождения управителя 6-го места в Деве наблюдались пациенты с разными клиническими диагнозами: неинфекционным иммунодефицитом, эндокринными нарушениями, болезнями сердца. И во всех случаях было выявлено, что изначальная причина недугов – расшатанная нервная система. Неврозы, пессимизм, патологическая ипохондрия (поиск у себя симптомов различных заболеваний) привели к дестабилизации иммунной системы у пациентов. После прохождения курса лечения у невролога иммунитет без вмешательства иммунолога пришел в норму. В этом случае эффективно действует лечение успокоительными средствами, седативными препаратами. Из трав – валериана, пустырник. Хорошо помогают успокаивающие и расслабляющие ванны, массаж, устранение неврозов с помощью психологического воздействия. В отличие от положения управителя 6-го места в Раке, обладатель его местоположения в Деве не имеет особых способностей к самовнушению. Поэтому обладателю управителя 6-го места в Деве требуется извне **внушать, что он здоров.** Часто, чтобы помочь таким пациентам и задать вектор выздоровления, их требуется выслушать. Выслушать их жалобы и заверить, что все хорошо, что они в надежных руках и т. д. Плюс успокоительная терапия.

В ряде случаев запущенные, но вялотекущие неврозы приводили к серьезным нарушениям эндокринной системы. Но в тех случаях, где попутно с гормональной терапией проводилось лечение от неврозов, удавалось не только избежать операции по удалению щитовидной железы и надпочечников, но и полностью привести в норму работу эндокринной системы.

С таким расположением планет причиной болей в области сердца и левом подреберье нередко становится невроз. Ряд других заболеваний может быть вызван вегетососуди-стой дистонией.

Первое правило в случае положения управителя 6-го места в Деве – успокоиться и начать лечить нервы. Здоровые нервы – здоровый организм.

Дева – это астрологический символ диеты. **Правильное питание – залог здоровья при положении управителя 6-го места в Деве.** Обладателям такого расположения планет особенно важно следить за правильностью своего питания: ни в коем случае нельзя допускать дисбаланса в питании и запоров. И помнить: **в здоровом теле – здоровый дух.**

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Девы в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены продукты, в большом количестве содержащие витамины групп В и Е. *Витамин В\ (тиамин)* содержится в овсяной и гречневой крупе, подсолнечнике, орехах (лещине, арахисе, кедровых орешках). *Витамин B_2 (рибофлавин)* присутствует в геркулесе, пшеничной крупе, подсолнечнике, а также в большом количестве в орехах (миндале, арахисе, кедровых орешках). *Витамин B_3 (ниацин или никотиновая кислота)* в большом количестве обнаружен в говяжьей и куриной печени, белых грибах, шампиньонах, горохе, фасоли, подсолнечнике, крупе гречневой и овсяной, в сыре, арахисе и фундуке, винограде, красном вине. *Витамин B_4 (холин)* содержится в яичном желтке, печени, мясе, горохе, чечевице, картофеле, ячневой крупе. *Витамина B_5 (пантотеновой кислоты, «витамина молодости»)* очень много в орехах (особенно миндале, фундуке, арахисе), зеленом луке, листовом салате, горохе, фасоли, чесноке, овсяной крупе, морской рыбе, молоке, яичном желтке. *Витамин B_6 (пиридоксин)* в большом количестве содержится в фисташках, грецких орехах, кедровых орешках, подсолнечнике, чесноке, кукурузе, облепихе, в рыбе (тунце, скумбрии). *Витамин B_7 (биотин)* есть в горохе, бобах, сое, пшеничной муке, грецких орехах, арахисе, кукурузе, цветной капусте, яйцах, грибах, говяжьей печени. *Витамином B_8 (инозитолом)* богаты апельсины, грейпфруты, мандарины, персики, нектарины, арбузы, изюм, картофель, чечевица, арахис, овсяная крупа. *Витамин B_9 (фолиевая кислота)* содержится в большом количестве в белых грибах, миндале, грецких орехах, арахисе, брокколи, листовом салате, шпинате, фасоли. *Витамин Вп (цианкобаламин)* можно получить из печени (говяжьей, свиной, куриной), сельди, скумбрии, лосося, сардин, трески, морского окуня, осьминогов, мидий, креветок, крабов, мяса (говядины и крольчатины). *Витамин B_{12} (оротовая кислота)* содержится в молоке и молочных продуктах (сливках, сметане, твороге, сыре). *Витамин B_{15} (пангамовая кислота)* есть в печени, семенах арбуза и тыквы, косточках абрикоса, миндале, диком рисе. *Витамин Е (токоферол)* входит в состав орехов (миндаля, фундука,

фисташек, кешью и арахиса), кураги, облепихи, шиповника, овсяной и ячневой круп, чернослива, лосося, судака, угря, кальмаров. Обладателям управителя 6-го места в Деве следует **избегать жирной пищи** (жирного мяса, сала). А также **чрезмерного углеводного питания,** то есть пищи, нарушающей естественный баланс белков, жиров и углеводов. Это различный фастфуд (чипсы, гамбургеры, хот-доги, сладкие газированные напитки), кондитерские изделия, выпечка. Зато полезны овощи, богатые клетчаткой: **морковь, свекла, цветная, пекинская и кочанная капуста.**

Управитель 6-го места Карты рождения в ВЕСАХ

В анатомии человека знак Весы проецируется на **почки, надпочечники, выделительную систему.** Для сохранения здоровья и поддержания хорошей физической формы обладателям управителя 6-го места в Весах необходимо держать в порядке органы выделительной системы. Во-первых, для них опасны даже незначительные и кратковременные переохлаждения. Здоровью обладателей планеты – управителя 6-го места Карты в Весах вообще чрезвычайно вреден холодный и сырой климат, особенно холодный. И если вы имеете в натальной Карте планету, управляющую 6-м местом, в знаке Весов и проживаете в северных регионах или в Сибири, то поправить здоровье вы сможете, только переехав в теплые края. Холодный воздух, переохлаждения – вот источник всех ваших болезней. Вам обязательно следует держать в тепле поясницу и область таза. Переохлаждение вызывает воспалительные процессы в органах выделения и ведет к нарушению их работы. В результате нарушается процесс вывода из организма вредных веществ, что приводит к его интоксикации.

У женщин и девушек с таким положением планет угрозу здоровью несут инфекции мочеполовой системы.

У нескольких пациентов с расположением управителя 6-го места в Весах клиническим диагнозом была гипертония. Но комплексный анализ выявил у них нарушение работы надпочечников. К повышенному давлению приводила

повышенная выработка адреналина и других гормонов. Артериальное давление пришло в норму после терапии по нормализации работы надпочечников.

Надпочечники также важный орган эндокринной системы. При патологии надпочечников выходит из строя эндокринная система. А нарушения эндокринной системы вызывают проблемы во многих органах, например в поджелудочной железе.

Во-вторых, здоровью обладателей управителя 6-го места в Весах вредит питание, отягчающее работу органов системы выделения. Слишком соленая пища: избыток соли вреден для функционирования почек. Алкоголь. Употребление жирной пищи и/или повышенное углеводное питание при недостатке растительной клетчатки: недостаток растительной клетчатки приводит к зашлакованности и плохой работе кишечника, что способствует, в частности, снижению вывода липидов и жиров и в конечном итоге приводит к жировым отложениям. Для их здоровья также вредна пища, содержащая большое количество тяжелых металлов. Как правило, это любая растительная или животная пища, выращенная в зоне повышенного содержания в почве тяжелых металлов, в экологически неблагоприятных регионах.

Плохая экология становится наиболее частой причиной заболеваний у людей, обладающих расположением планеты – управителя 6-го места в знаке Весов. При неблагоприятных внешних экологических условиях (плохой экологии в зоне проживания) на выделительную систему ложится дополнительная нагрузка по выводу вредных и опасных для организма веществ, поэтому органы этой системы быстро выходят из строя. После этого начинается процесс отравления организма. Не меньший вред их здоровью причиняет и загрязнение воздуха: загазованность, промышленные выбросы. Попавшие в организм через легкие вредные вещества должны быть отфильтрованы и выведены из организма. А это опять же нагрузка на выделительную систему.

Для здоровья обладателям планеты – управителя 6-го места в Весах необходимы:

– хорошая экология, чистый воздух, экологически чистые продукты питания;

– теплый климат;

– специальная диета;

– общение;

– для женщин и девушек – отсутствие мочеполовых инфекций.

Замечено, что среди обладателей управителя 6-го места в

Весах чаще болеют люди, испытывающие недостаток общения. А те, кто в силу характера, профессии, иных обстоятельств постоянно находится на людях, постоянно в общении, имеют более крепкое здоровье. Биоэнергетические наблюдения показали, что обладатели управителя 6-го места в Весах восстанавливают свою энергетику в процессе общения с другими людьми. И это не биовампиризм. Активность отделов мозга в процессе общения, нервно-электрические импульсы, возникающие в мозге при общении, запускают в организме усиление потенциала биоэнергетического поля. При усилении биоэнергетического поля происходит оздоровление на физическом уровне. Таким людям противопоказаны одиночество, даже временное, замкнутые пространства, ограничения.

Живое общение – очень важный компонент в лечении пациентов с положением управителя 6-го места в Весах. Чтобы не болеть, им нужно постоянно находиться на людях, больше общаться, встречаться с друзьями. И конечно, соблюдать специальную диету.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Весов в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены продукты, содержащие селен (Se), витамины B_3, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, E, а также молибден (Mo^+), железо (Fe^+) и медь (Cu^+). *Витамины группы В* есть в орехах (миндале, фисташках, кешью, фундуке, лещине, арахисе, грецком орехе, кедровых орешках), бобовых (горохе, фасоли), овсяной крупе, подсолнечнике, а также в молоке и рыбе, фруктах, ягодах. *Витамин Е (токоферол)* содержат следующие продукты: миндаль, фундук, фисташки, кешью, арахис, курага, облепиха, шиповник, овсяная и ячневая крупы, чернослив, лосось, судак, угорь, кальмары. *Селен (Se~)* обнаружен в яйцах птиц, осьминогах, кукурузе, рисе, фасоли, горохе, чечевице, в фисташках, ячневой крупе. *Молибден (Mo^+)* – в индейке, а также в бобовых. *Медь (Cu^+)* – в макаронных изделиях, орехах (особенно фундуке и арахисе), рисе, гречке, чечевице, креветках. *Железо (Fe^+)* – в яблоках. Но главное, обладателям планеты – управителя 6-го места в Весах противопоказана соленая пища и крепкий алкоголь. **Необходимо отказаться от рассола, соленой рыбы, солений.** Питание обладателей управителя 6-го места в Весах должно включать **арбузы, киви, помидоры, груши, ананасы, манго,** а также любые сочные фрукты и ягоды, стимулирующие мочевыделение. Особенно им показаны фиточаи и бальзамы. При этом в их рационе обязательно должны присутствовать овощи, богатые растительной клетчаткой: **морковь, свекла, репа,**

капуста кочанная, цветная, пекинская, кольраби. Из продуктов, содержащих животный белок, для здорового питания им подходит мясо птицы: **курица,** дичь **(рябчики, тетерева, перепела, куропатки).** Но также подойдет и водоплавающая птица.

Управитель 6-го места Карты рождения в СКОРПИОНЕ

Здоровье обладателя планеты – управителя 6-го места Карты в Скорпионе напрямую зависит от уровня половых гормонов в крови.

Наблюдения показали интересную закономерность. У всех мужчин в возрасте от 20 до 45 лет и с таким расположением планет в Карте рождения, обращавшихся с различными жалобами на состояние здоровья, на работу тех или иных органов и систем нетравматической природы, был обнаружен пониженный уровень тестостерона. И напротив, у тех, кто чувствовал себя в отличной физической форме и не жаловался на здоровье, уровень тестостерона был в районе верхней границы или даже немного выше нормы. Еще более удивителен факт, что повышение уровня тестостерона у людей, у которых он был первоначально снижен и которые имели нетравматические патологии различных внутренних органов и систем, запускало процесс выздоровления. Повышение уровня тестостерона влекло за собой активизацию всех защитных и восстановительных функций организма. Создается впечатление, что в данном случае уровень тестостерона каким-то образом стимулирует иммунную систему.

При повышении уровня тестостерона уходили без дополнительных усилий проблемы практически со всеми органами и системами. Организм начинал функционировать полноценно, здоровье возвращалось.

Также замечено, что наивысший уровень болезненности с положением управителя 6-го места в Скорпионе отмечается у детей в возрасте до 8-12 лет (когда уровень половых гормонов еще недостаточно высок по естественным причинам) и женщин постклимактеричного возраста (когда резко падает уровень женского гормона эстрогена). При этом детская болезненность в

таком случае всегда проходит в подростковый период. Теперь это можно объяснить именно повышением в крови уровня половых гормонов, которые активно начинают вырабатываться в подростковом возрасте. У большинства женщин недостаток эстрогена вызывает проблемы сердечно-сосудистой системы, что может стать причиной инфаркта и кардиологических проблем.

Для полноценного здоровья обладателям планеты – управителя 6-го места в Скорпионе необходимо поддерживать высокий уровень главного полового гормона (парням, мужчинам – тестостерона, девушкам, женщинам – эстрогена).

Также принципиально важно заниматься спортом. Спорт способствует нормализации обменных процессов. Особенно физическая культура и спорт полезны мужскому организму. Физическая активность и силовые нагрузки стимулируют выработку тестостерона, а также способствуют сжиганию жира – главного врага тестостерона в организме. Регулярные занятия физкультурой и спортом обязательны для здоровья обладателей управителя 6-го места в Скорпионе. При этом не нужно доводить дело до фанатизма: умеренные физические нагрузки полезнее всего для поддержания организма в отличной физической и спортивной форме. Недостаток физической активности приводит к застойным процессам в таком важнейшем органе мужского организма, как простата, и вызывает такие заболевания, как простатит и везикулит. Заболевания предстательной железы подавляют выработку тестостерона.

Важно помнить, что половые гормоны лучше всего вырабатываются во время сна. Точнее, во время сна синтезируются другие гормоны, стимулирующие и участвующие в их выработке. Поэтому обладателям планеты – управителя 6-го места в Скорпионе необходим полноценный и здоровый сон не менее семи часов.

Обладателям планеты – управителя 6-го места в Скорпионе крайне опасны переохлаждения и холодный климат, особенно парням и мужчинам в силу анатомического расположения органов мужской половой системы. Последствия переохлаждения в данном случае скажутся прежде всего на половых органах: воспаление яичек, придатков, предстательной железы (простаты). Особенно опасны воспаления придатков – именно в этой ткани, в клетках Лейдига, и вырабатывается тестостерон. Воспалительный процесс может нарушить его выработку.

Наиболее эффективная мера сохранения здоровья – переезд в регион с теплым и желательно сухим климатом, где отсутствует угроза переохлаждения. Дело в том, что в случае расположения управителя 6-го места в Скорпионе банальная простуда

(тонзиллит), вызванная кокковой инфекцией, может перейти в простатит или орхит. Точнее, горловые инфекции и инфекции дыхательных путей могут вызывать воспаления в органах половой системы. Холод сам по себе также снижает выработку тестостерона: сравните флегматичность северян и горячий темперамент южан. Таким образом, если вы имеете в Карте рождения планету, управляющую 6-м местом, в знаке Скорпиона и хотите иметь отличное здоровье и быть в прекрасной физической форме, то вам необходимо жить в теплом южном климате. На Севере и в Сибири вы не можете рассчитывать на крепкое здоровье. Но для поправки здоровья вам очень полезны бани и сауны. Чаще пропаривайтесь. И если вы все же живете в холодном климате, парная – ваше спасение. Не говоря уже о том, что бани и сауны приносят гигиеническую пользу.

Для девушек и женщин климатический фактор имеет не столь решающее значение. Орган выработки эстрогенов – придатки яичника – находится глубоко внутри тела под защитным жировым слоем и менее страдает от холода.

Женскому организму с положением управителя 6-го места в Скорпионе опасны половые инфекции. Они зачастую становятся причиной воспаления яичников и их придатков. Обладательницам управителя 6-го места в Скорпионе следует с особой педантичностью относиться к личной гигиене и при необходимости всегда сдавать анализы.

И конечно, обладателям планеты – управителя 6-го места в Скорпионе следует соблюдать диету, стимулирующую выработку половых гормонов, и избегать продуктов, разрушающих их.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Скорпиона в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены **красное мясо, говядина, устрицы, яйца птиц** (куриные), орехи, особенно **миндаль,** а также **чеснок, брокколи, шиповник.** И **красное сухое вино.** В питании обладателей управителя 6-го места Карты в Скорпионе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие *цинк (Zn^+).* **Кедровые орешки, арахис, сыр.** Мясо: **говядина, баранина и свинина.** Птица: **утка. Горох, фасоль, крупа гречневая и овсяная.** А также **миндаль, фундук, фисташки, кешью и арахис, курага, облепиха, шиповник, овсяная и ячневая крупы, чернослив, лосось, судак, угорь, кальмары.** Еще им полезны овощи, богатые растительной клетчаткой: морковь, свекла, топинамбур, цветная, пекинская, кочанная капуста, кольраби. Пиво очень вредно для мужского организма, но полезно для женского. Также вредна для здоровья пища,

перенасыщенная углеводами.

Управитель 6-го места Карты рождения в СТРЕЛЬЦЕ

Орган, на котором, без преувеличения, держится все здоровье обладателей управителя 6-го места в Стрельце, – **печень.** Проблемы со здоровьем у них начинаются с нарушений в ее работе. Особую опасность таят паразиты, атакующие печень и желчный пузырь, например черви-описторхи. Печень выполняет ведущую роль в очищении крови и выводе из организма токсинов и других вредных веществ.

Для сохранения и поддержания здоровья и отличной физической формы обладатели управителя 6-го места в Стрельце должны в хорошем состоянии содержать печень. Вред печени причиняют:

– злоупотребление алкоголем;

– паразиты печени и желчного пузыря;

– плохая экология.

Алкоголь разрушает клетки печени. Ослабленная печень ослабляет весь организм обладателя управителя 6-го места в Стрельце. Паразитоз печени или желчного пузыря вызывает острые аллергии, дерматозы, снижает иммунитет, нарушает работу желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, кишечника. В клинических исследованиях паразитоз явился причиной выхода из строя печени (у обладателей управителя 6-го места в Стрельце) примерно в 55 % случаев. При этом основные типы жалоб пациентов при обращении за медицинской помощью составляли: аллергии, дерматологические проблемы, шелушение кожи, нарушение работы желудка и поджелудочной железы. **Обладателям планеты – управителя 6-го места в Стрельце рекомендуется регулярно проходить обследование на предмет паразитов.**

Не менее опасный фактор для здоровья обладателей планеты – управителя 6-го места в Стрельце – плохая экология.

Загрязненный воздух, а также вода или овощи, содержащие тяжелые металлы или продукты радиационного распада, подвергают печень усиленной нагрузке. А при положении

управителя 6-го места в Стрельце печень особенно уязвима. Поскольку в этом случае деятельность всех остальных органов как бы ориентируется на работу печени, она выступает центральным органом.

Обладателям планеты – управителя 6-го места в знаке Стрельца необходимо проживать в экологически чистых условиях, пить чистую воду, питаться экологически чистыми продуктами. Проживание в задымленных городах, вблизи зон промышленных выбросов способно подорвать и разрушить их здоровье в короткое время. Медикаментозное лечение принесет больше вреда, чем пользы.

Обладателям планеты – управителя 6-го места в Стрельце с большой осторожностью нужно подходить к медикаментозному лечению. Поскольку любые медикаменты – это дополнительная нагрузка на печень, они могут лишь усугубить положение дел. Здесь лучше себя зарекомендовали натуральные (природные) методы лечения: фитотерапия (травы), правильная полезная диета, общение с животными. Биоэнергетические наблюдения показали, что свою энергетику обладатели управителя 6-го места в Стрельце восстанавливают на природе, в общении с животными (кошками, собаками, лошадьми). Вместо предложения пить лекарства таких больных лучше отправить в лес, на природу, к морю или дать им возможность быть в тесном контакте с животными.

Для обладателей планеты – управителя 6-го места в знаке Стрельца полезно периодически проводить чистку печени.

Также следует беречь селезенку. У пациентов после удаления селезенки разрушался иммунитет.

И разумеется, необходимо придерживаться правильной диеты, способствующей очищению и регенерации печени, а также употреблять желчегонные продукты. Нельзя допускать запоров (особенно, если Сатурн находится в 6-м знаке от Асцендента).

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Стрельца в рацион питания в обязательном порядке должна быть включена **свекла.** Также в питании должны присутствовать такие полезные овощи, как **морковь, капуста кочанная, цветная и пекинская, морская капуста, тыква, кабачки, патиссоны.** Фрукты: **арбузы, дыни, бананы, хурма, яблоки.** Зелень: укроп. Молочные продукты: **сыр, творог, кефир.** Крупы: **овсяная** и **гречневая.** Полезны орехи: **фундук, лещина, миндаль, кешью, фисташки, кокосы, каштаны, грецкие, арахис.** А также продукты, содержащие витамины B_{13} и B_{15}: молоко, молочные продукты (сливки, сметана, сыр), семена арбуза и тыквы,

косточки абрикоса, миндаля, дикий рис.

Управитель 6-го места Карты рождения в КОЗЕРОГЕ

Позвоночник – ось жизни. Этот постулат как нельзя более точно отражает положение планеты, управляющей 6-м местом Карты, находящейся в знаке Козерога. Все тело, весь организм, здоровье – все держится на позвоночнике.

Как показывают клинические исследования, у таких пациентов причиной заболеваний (нетравматических) оказалось **передавливание нервов, идущих к данному органу, позвонками.** Искривление позвоночника, стирание межпозвонковых дисков (остеохондроз), грыжа приводили к тому, что нервные ответвления, идущие от позвоночного столба к данному органу, оказывались пережатыми. В результате орган, получая импульсные сигналы с искажениями, выходил из строя. Так, за счет передавливания нервных волокон в грудном отделе позвоночника возникали нарушения сердечного ритма, а в запущенных случаях развивались кардиологические патологии, трудно поддающиеся медикаментозному лечению. Но оно и понятно: причина кроется в передавленных нервных волокнах, и пока она не устранена, воздействие на сердечную мышцу медикаментозно мало чем поможет. Передавливание нервов позвонками из нижних отделов позвоночника вызывало нарушения в деятельности желудка, поджелудочной железы, кишечника, печени, желчного пузыря, почек и даже половых органов. Например, причиной мигрени у пациента с управителем 6-го места в Козероге оказался остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Таким образом, **здоровье,** самочувствие и физическая форма **обладателя планеты – управителя 6-го места Карты в Козероге напрямую зависят от состояния позвоночника.**

В качестве надежной и эффективной меры по сохранению здоровья здесь показан массаж позвоночника. В частности, массаж с вправлением позвонков у специалиста-костопра-ва. И иные лечебные массажи, например массаж позвоночника с применением минералов. На самочувствие обладателей

управителя 6-го места в Козероге хорошее воздействие оказывают теплые расслабляющие ванны и различные согревающие и прогревающие обертывания.

Для здоровья костной ткани необходим *витамин D*. Однако *витамин D* может синтезироваться в организме человека под воздействием ультрафиолета. Поэтому обладателям управителя 6-го места в Козероге необходимы солнечные ванны. Хороший загар – это не только красиво и сексуально, но очень полезно для здоровья. А в данном случае – особенно.

Людям с такой Картой рождения следует регулярно посещать хирурга-ортопеда, чтобы предупредить деформацию межпозвонковых дисков и изгибов позвоночника. Нужно помнить, что искривление позвоночника, деформация и стирание межпозвонковых дисков не лечатся консервативным путем (только в некоторых случаях возможно хирургическое вмешательство). Поэтому единственный способ сохранить здоровье – изначально следить за состоянием позвоночника, не допускать связанных с ним патологий.

Особенно важно следить за позвоночником в детском и подростковом возрасте, когда происходит его активный рост.

Надежный способ иметь здоровый позвоночник – это хорошо развитые мышцы спины, мышечный корсет. Поэтому обладателям управителя 6-го места в Козероге не только не лишни, а даже необходимы силовые упражнения на тренировку и развитие широких мышц, в частности мышц спины. Тренировать мышцы спины в обязательном порядке следует представителям обоих полов. Также полезны силовые упражнения на верхний плечевой пояс и ноги.

Любопытное наблюдение: обладатели планеты – управителя 6-го места в знаке Козерога легко получают медицинскую помощь от минералов. Природные минералы подпитывают их энергетику и помогают противостоять любым болезням. В медицинских целях рекомендуется носить минералы, укрепляющие здоровье. Замечено, что те, кто в период болезни носил минералы с врачующими свойствами, поправлялись быстрее, чем те, кто не имел в период лечения контактов с минералами. Экстрасенсы уверяют, что биоэнергетическое поле людей с таким расположением планет легко восстанавливается от минералов. Минералы способны подпитывать их энергетику.

Девушки, женщины, проживающие в большинстве регионов России и имеющие в Козероге управителя 6-го места своей Карты, подвержены страшному заболеванию – остеопорозу (дефициту кальция в костной ткани). Поэтому, если у вас управитель 6-го места в Козероге, придерживайтесь специальной диеты, включая в

свой рацион продукты, богатые кальцием.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Козерога в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены **молоко, яйца** и молочные продукты (сыр, творог, йогурт, сметана). А также богатые кальцием: **абрикосы, персики, нектарины, виноград, спаржа, земляника.** Тем, у кого планеты расположены таким образом, также нужно есть овощи, богатые клетчаткой: **морковь, свеклу, репу, капусту кочанную, цветную, пекинскую, кольраби.** Для здоровья костной ткани необходимы орехи: миндаль, фундук, лещина, фисташки, грецкие, кедровые, арахис – богатые *марганцем (Mn^+)* и *цинком (Zn^+)*. Плюс шпинат, чеснок, макаронные изделия и грибы (подберезовики, лисички, белые). В орехах и макаронных изделиях содержится и необходимая им *медь (Cu^+)*. Кроме того, обладателям управителя 6-го места в Козероге требуется *фосфор ($P\sim$)*. Он содержится в плавленом сыре, твороге, рыбе (сардине, тунце, скумбрии, минтае, осетре), крабах, кальмарах, креветках. Если нет возможности принимать солнечные ванны, в рацион питания обладателя управителя 6-го места в Козероге обязательно должны быть включены рыбий жир и печень, как продукты, содержащие *витамин D*.

Управитель 6-го места Карты рождения в ВОДОЛЕЕ

Сосуды и вегетативная нервная система держат здоровье обладателей планеты, управляющей 6-м местом Карты, в знаке Водолея. При таком расположении планет здоровье всего организма напрямую зависит от здоровья сосудов.

Поражение сосудов приводит к плохому кровоснабжению того или иного органа, вследствие чего он начинает давать сбои. Клинические наблюдения показывают, что причиной нарушения функционирования различных органов у обладателей управителя 6-го места в Водолее становится их плохое кровоснабжение, вызванное поражением сосудов или вегетососудистой дистонией. Медикаментозное лечение здесь часто оказывается бесполезным. Прописанные врачом и принимаемые препараты, призванные стимулировать пораженный недугом орган, не имеют эффекта.

Ведь причина в том, что нарушено кровоснабжение, питание данного органа. Лекарство попало в кровь, но из крови оно не может попасть в больной орган, в ту часть организма, где в нем есть нужда.

При таком положении планет в Карте рождения, прежде чем приступать к лечению, нужно убедиться, что сосуды в порядке, что нет поражения стенок, нет вегетативных расстройств (вегетососудистой дистонии). Поскольку в этом случае причина болезней кроется именно там. Не вылечив сосуды, не вылечишь и сам орган.

Существует много клинических случаев, когда при управителе 6-го места в Водолее первопричиной всех болезней оказывался атеросклероз (поражение сосудов, нарушение кровотока). Часто у пациентов с положением управителя 6-го места в Водолее врачи, которые не провели комплексного обследования организма, не могут объяснить причину нарушения работы того или иного органа и помочь избавиться от недуга, поскольку в ряде случаев такой причиной оказывается синдром вегетососудистой дистонии, нарушение в работе вегетативной нервной системы. В одном клиническом случае врачи долго не могли определить причину плохой работы желудка и поджелудочной железы: симптомы были нечеткими. Пациента периодически мучила изжога, анализы на паразитоз дали отрицательный результат, зондирование не выявило ясной картины гастрита, медикаментозное лечение не помогало. Позже пациенту был поставлен еще один диагноз – вегетососуди-стая дистония. Был начат курс лечения. Лечение от вегетососудистой дистонии помогло решить и проблемы с желудком.

Чаще при положении управителя 6-го места в Водолее страдают органы, анатомически не имеющие крупных сосудов, например предстательная железа у мужчин. Среди таких пациентов, страдающих простатитом, положительный результат при медикаментозном лечении не наблюдался. Но терапия, направленная на здоровье и рост новых сосудов, в ряде случаев помогла избавиться от простатита.

Такие люди страдают от нарушения кровоснабжения органов, нарушения эластичности сосудов, варикозной болезни вен того или иного органа (геморроя, варикоцелле), от тромбоэмболии, атеросклероза, тромбофлебита. Поэтому первая их задача – держать в порядке сосуды и вегетативную нервную систему.

Для здоровья обладателей планеты, управляющей в Карте рождения 6-м местом, в знаке Водолея необходимы:

– обязательные пешие прогулки, занятия легкой атлетикой, особенно бегом и плаваньем, гимнастика;

– обязательное регулярное посещение бани или сауны;

– соблюдение диеты.

Двигательная активность, а также парная тренируют и укрепляют сосуды, приводят в порядок нервную систему.

Есть еще одно удивительное наблюдение. Те, у кого планета, управляющая в Карте рождения 6-м местом, в знаке Водолея, **положительно реагируют на нестандартные методы лечения.** Например, на иглоукалывание, акупунктурный или общий массаж (массаж расслабляющий, улучшающий кровоснабжение). На практике известно немало пациентов из этой категории, которым **данные методы лечения помогли полностью восстановить здоровье.** У многих здоровье восстанавливалось после сеансов лечения электрическими импульсами или шоковой терапией. Как показывают наблюдения, организмы обладателей управителя 6-го места в Водолее имеют положительную реакцию на магнитно-импульсную, электроимпульсную терапию, лечение магнитными полями.

Их организмы хорошо взаимодействуют с электромагнитными полями искусственного происхождения. Но электромагнитные поля, частота и другие физические характеристики которых идут вразрез с параметрами биологического электромагнитного поля, для них опасны: они в короткие сроки выводят из строя весь организм. А электромагнитные поля, которые по частоте резонируют с биоэлектромагнитным полем, быстро становятся источниками подпитки. Поэтому для обладателей управителя 6-го места в Водолее важно проверять электромагнитную обстановку в своем жилище и на месте работы.

Факт: люди с таким расположением планет быстрее остальных восстанавливают свой биоэнергетический баланс в местах природных геомагнитных аномалий – «местах силы». Многие отмечали, что им для полной подзарядки всего организма нужно пару раз в год посещать такую зону. Достаточно побыть там несколько часов – и организм полностью восстанавливается. Запаса жизненной энергии им хватает на несколько месяцев, что позволяет переносить производственные нагрузки и не болеть в тяжелых экологических условиях. **В качестве меры по восстановлению и профилактике здоровья обладателям управителя 6-го места в Водолее показано паломничество к «местам силы» или целебным источникам.**

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Водолея полезно регулярно есть **шоколад.** В рацион питания в обязательном порядке должны быть также включены:

авокадо, рис, кукуруза, спаржа, брокколи, шпинат. Крупы: овсяная и гречневая. Рыба: **семга, скумбрия, тунец.** Для поддержания в порядке нервной системы обладателям управителя 6-го места в Водолее необходимы в рационе питания и бананы. Рекомендуется пить какао, зеленый или травяной чай, кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты. Из ягод полезны клюква, черника, голубика. Обладателям управителя 6-го места в Водолее следует избегать или свести к минимуму потребление копченостей, консервов, а также различных солений и вообще соленой пищи.

Управитель 6-го места Карты рождения в РЫБАХ

Фундамент здоровья обладателей планеты, управляющей 6-м местом Карты рождения, в Рыбах держится на защитных системах: **иммунной** и **лимфатической системах, эпителии** (коже), а также на составе крови. Анатомическая эмфаза знака Рыб – это ступни, кровь, лимфа, кожа.

При положении управителя 6-го места в Карте в Рыбах заболевания могут иметь генетическую природу. Поэтому не будет лишним пройти медико-генетическое обследование.

Болезни проникают в организм обладателя планеты – управителя 6-го места в Рыбах посредством ослабления защитных функций. Например, через повреждения целостности кожи (травмы, порезы, ушибы) либо половым путем в кровь попадают различные инфекции и вирусы и с током крови начинают расселяться по всему организму. Если иммунная система недостаточно сильна, чтобы противодействовать атаке, вирус или инфекция, попавшие в организм, надолго в нем поселятся. Такая хроническая инфекция станет периодически вызывать воспаления то в одном, то в другом органе. Борьба с ней будет потихоньку подтачивать иммунную систему (уже изначально ослабленную), что начнет еще больше ослаблять защитные силы организма, приводя к иммунодефициту.

Основная причина начавшихся проблем со здоровьем – инфекция. В астрологической практике встречались пациенты, чье здоровье было подорвано интоксикацией организма

антибиотиками, которые они принимали, пытаясь бороться с инфекцией. Несколько молодых людей из разных регионов, разного возраста во время прохождения службы в армии заразились ОРВИ. Медицинский персонал воинских частей принимал меры в виде назначения сильных антибиотиков.

Но в случае расположения управителя 6-го места в знаке Рыб протекание ОРВИ нередко происходит в острой форме, температура может подниматься до 39–40 °С. В попытках сбить высокую температуру медперсонал повышал дозу антибиотиков данным молодым людям. В результате получалась сильнейшая передозировка. Она вызвала интоксикацию организма. Интоксикация организма вывела из строя печень и почки, а в некоторых случаях и другие органы. У большинства из этих молодых людей впоследствии начались проблемы со здоровьем из-за плохой работы печени, поэтому печень фактически можно рассматривать как причину всех остальных проблем. Но заметьте, все-таки первопричиной проблем со здоровьем была именно инфекция.

Также на практике встречается немало случаев, когда причиной проблем со здоровьем, нарушений работы органов становилась **передозировка или интоксикация. Обладатели планеты – управителя 6-го места из знака Рыб должны с повышенной осторожностью относиться к любым фармацевтическим препаратам и средствам.** В случае такого расположения планет часто традиционная диагностика заходит в тупик, вследствие чего нередко бывает поставлен неверный диагноз и назначено неверное лечение. Организм может дать аллергическую или иную негативную реакцию на то или иное химическое вещество. Болезни могут развиться в результате неправильного лечения, приема вредных препаратов, интоксикации, **то есть фактически из-за отравления организма химическими веществами.**

Существует также большая угроза заражения инфекциями, передающимися половым путем. Меры предосторожности при половых контактах с малознакомыми партнерами не помешают.

Еще обладателям планеты, управляющей 6-м местом Карты, в знаке Рыб необходимо следить за личной гигиеной, состоянием кожи и слизистых оболочек. Большинство инфекций проникает в организм через царапины, порезы, воспаления, дерматиты, высыпания, то есть через отверстия в коже, возникшие в результате нарушения ее целостности, либо через сухость и травмы слизистых оболочек. Содержание кожи в чистоте, а слизистых – в здоровом состоянии, своевременная антисептическая обработка любых травм, дерматитов и

высыпаний позволяют заметно снизить риск проникновения инфекций.

И конечно, нужно следить за состоянием иммунной системы и составом крови. Желательно периодически сдавать анализы на наличие инфекций, делать полный анализ крови. Нелишним будет пройти и иммунологическое обследование. Обладателям управителя 6-го места Карты в Рыбах важно не подрывать собственную иммунную систему злоупотреблением алкоголем, курением, малоподвижным образом жизни.

У людей с таким расположением планет часто встречаются авитаминоз и изменение состава крови. Причиной болезней также становятся внешние негативные воздействия: алкоголь, наркотики, отравляющие вещества (ртуть, Hg), тяжелые металлы (свинец, $РЬ^{+}$).

Удивительное наблюдение: очень многим людям с такой Картой рождения удавалось вернуть здоровье, вылечить различные заболевания с помощью… плантарного массажа. Плантарный массаж – это массаж стоп. Идея заключается в том, что на стопе расположены нервные рецепторы, связанные нервными волокнами с тем или иным органом. Механическое воздействие на точки с этими рецепторами активизирует и приводит в равновесие функционирование соответствующего органа. Кроме того, ступни – это та часть человеческого тела, на которую проецируется знак Рыб. В случае положения в знаке Рыб управителя 6-го места Рыбы символизируют в Карте фундамент здоровья. То есть ступни становятся не только опорой физической, частью опорно-двигательной системы организма, а в прямом смысле опорой для здорового функционирования всего организма. Поэтому нет ничего мистического или удивительного в том, что массаж ног восстанавливает здоровье обладателей планеты – управителя 6-го места в Карте в Рыбах. Лечение, медицинское воздействие на фундаментальный орган здоровья оздоравливает весь организм. Таким образом, правильный массаж стоп становится ключом к здоровью.

Однако следует понимать, что плантарный массаж эффективно применяется в борьбе только с неинфекционными заболеваниями. Он не может стать основным инструментом для борьбы с инфекцией. И не может стать альтернативой при заболеваниях, поддающихся только оперативному лечению.

Обладателям планеты, управляющей 6-м местом Карты, в Рыбах в качестве мер профилактики и сохранения здоровья показаны различные ванны с травами и минералами. Особенно ножные ванны. При простудных заболеваниях хороший результат дают горячие ножные ванны. Прекрасными успокаивающими

средствами, стимуляторами, улучшающими кровообращение и работу иммунной системы, служат душ Шарко, гидромассаж.

Полезны электрофорез, процедуры очистки крови.

Для здоровья обязательны регулярные походы в баню или сауну.

Виды спорта, необходимые для поддержания здоровья, – **плаванье, прыжки в воду, дайвинг, серфинг.**

Вместо медикаментозного лечения для восстановления здоровья обладателям планеты, управляющей 6-м местом, в знаке Рыб больше подходят биоэнергетическое лечение и массаж.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА. При положении управителя 6-го места в знаке Рыб полезно регулярно съедать **цитрусовые и авокадо.** Также в рацион питания в обязательном порядке должны быть включены **сладкий красный перец, чеснок, брокколи, имбирь, шпинат, кукуруза и миндаль.** Из напитков: питьевой йогурт и зеленый чай. Для здоровья обладателям управителя 6-го места в Рыбах полезны бананы, а также морковь, содержащая большое количество *каротина и витамина А (ретинола),* необходимого для кроветворной функции. Еще им необходимо употреблять в пищу лесные и садовые ягоды: бруснику, чернику, костянику, смородину, малину, жимолость, облепиху. Полезны продукты, содержащие *витамины С* и *Е. Витамин С (аскорбиновая кислота)* содержится в цитрусовых (лимонах, лайме, мандаринах, грейпфрутах), ананасах, гранатах, шиповнике. *Витамин Е (токоферол)* содержат миндаль, фундук, фисташки, кешью и арахис, курага, облепиха, шиповник, овсяная и ячневая крупы, чернослив, лосось, судак, угорь, кальмары. Обладателям планеты – управителя 6-го места в знаке Рыб в своем питании лучше заменить мясо рыбой и морепродуктами. А вот потребление алкоголя важно свести к минимуму.

Расположение планеты – управителя 6-го места в домах (местах) Карты рождения

Управитель 6-го места Карты рождения в восходящем знаке (1-м доме)

Наиболее эффективная мера борьбы с болезнями и лучший способ сохранить здоровье в этом случае – **регулярные занятия спортом.** При восходящем водном знаке (Раке, Скорпионе, Рыбах) это должен быть один из водных видов спорта: плаванье, прыжки в воду, водные лыжи, дайвинг, серфинг. При восходящем земном знаке (Тельце, Деве, Козероге) это может быть силовой вид

спорта: бодибилдинг либо фитнес. Козерог символизирует альпинизм, зимние виды спорта. При восходящем огненном знаке (Овне, Льве, Стрельце) это могут быть боевые искусства: бокс, борьба, каратэ либо силовые виды спорта (бодибилдинг), бег (кросс и спринт), игровые виды спорта или гонки, вело– и мотоспорт (Овен), верховая езда (Стрелец). При восходящем воздушном знаке (Близнецы, Весы, Водолей) подойдут аэробика, гимнастика, командные игры (волейбол, баскетбол, регби, футбол), теннис. **В случае такого расположения планет физическая активность помогает поддерживать в организме правильный баланс функционирования всех органов и систем, мешает развитию болезней, заряжает организм силой, создает защитный барьер от недугов.**

Положение планеты, управляющей 6-м местом Карты, в восходящем знаке требует от человека уделять много времени своему внешнему виду. Обладателю (а особенно обладательнице) такого расположения планет следует использовать косметические средства для омоложения.

Также очень важно следить за витаминно-минеральным составом. В организме витамины и минералы должны присутствовать в необходимом количестве и нужных пропорциях. Но к счастью, в случае положения управителя 6-го места в восходящем знаке в организме скрыты большие резервные возможности для противостояния болезням. У обладателя такого расположения планет повышенная жизнестойкость и имеются хорошие восстановительные ресурсы. Такие люди могут вылечиться самовнушением. А изначально не потерять здоровье им поможет правильный, здоровый образ жизни.

Управитель 6-го места Карты рождения во 2-м знаке от Асцендента (2-м доме)

В этом случае тема здоровья прямо сводится **к правильному питанию. Необходимо следить за диетой.** Болезни возникают исключительно из-за неправильного питания. Чаще всего от однообразной пищи, злоупотребления углеводами (фастфудом и сладкими газированными напитками). Заболевание начинается, когда нарушается кислотно-щелочной баланс, обнаруживается недостаток или избыток того или иного минерала, нарушается их пропорция (баланс) или развивается авитаминоз.

Недостаток (или переизбыток) минералов или витаминов при таком расположении планет влечет за собой соответствующее заболевание. Недостаток *магния (Mg^+)* и *витаминов группы В*

приводит к проблемам с нервной системой. Нарушение натриево-калиевого баланса – к кардиологическим заболеваниям. Недостаток *кальция (Ca^+)* и *витамина D* – к заболеваниям суставов. Недостаток животных белков с одновременным избытком углеводов приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, заболеваниям эндокринной системы.

При таком расположении планет очень опасно пускать на самотек любое заболевание. Необходимо принимать своевременные меры по лечению.

Самый надежный способ сохранить или поправить здоровье при положении управителя 6-го места во 2-м знаке от Асцендента – сбалансированное питание, включающее достаточное количество минералов, витаминов и животных белков в нужных пропорциях, то есть диета.

Управитель 6-го места Карты рождения в 3-м знаке от

Асцендента (3-м доме)

Лучший способ оздоровления в данном случае – **прогулки, поездки, много интересного общения.** У обладателя управителя 6-го места Карты, находящегося в 3-м знаке от Асцендента, болезни прогрессируют, когда он лишен полноценного интересного общения, находится в замкнутом пространстве, не получает новых впечатлений. При таком расположении планет категорически противопоказаны стационары и любые замкнутые пространства.

Создается впечатление, что при таком расположении планет мощь недуга зависит от внимания к нему пациента. Замечено, что когда такой пациент «ложится болеть», теряет возможность активных действий, начинает себя ограничивать, то его болезнь только усиливается. И наоборот, если пациент «забивает» на свой недуг, старается меньше обращать на него внимания, много гуляет, встречается с друзьями, ведет активный образ жизни, то и болезнь отступает. Разумеется, пренебрегать медикаментозным или иными видами лечения (фитотерапией, минералотерапией, зоотерапией и т. д.) ни в коем случае нельзя. Но самый верный способ быстрее поправиться – как только минует кризис, обязательно выйти на прогулку в парк, на свежий воздух, встретиться с друзьями, с интересными в общении людьми. И не зацикливаться на приеме лекарств.

По возможности нужно регулярно куда-нибудь ездить. Отпуск лучше всего проводить у моря. **Здоровье крепнет в поездках, на курортах. Также очень полезно общение с приятными людьми, интересные знакомства.** Хорошим средством снять стресс являются прогулки, особенно ночные, либо езда по ночному городу/пригороду. Движение – жизнь.

Управитель 6-го места Карты рождения в 4-м знаке от Асцендента (4-м доме)

Чаще всего в этом случае речь будет идти о наследственном заболевании либо о заболевании, имеющем генетическую природу.

В целом хороший эффект при лечении дают народные средства – парная (баня, сауна), **фитотерапия** (траволечение), **массаж,** биоэнергетическая коррекция, ношение минералов, способствующих излечению от того или иного недуга. Пациенту с таким расположением планет рекомендуется чаще бывать на природе. Показаны прогулки по лесу, общение с животными.

Очень полезны для здоровья в этом случае грязевые ванны и в целом санаторно-курортное лечение.

Некоторые пациенты (женщины старше 40–45 лет) с таким расположением планет отмечали, что упадок сил, головные боли им отлично устраняет работа в саду, на даче – это занятие придает им сил и бодрости.

Управитель 6-го места Карты рождения в 5-м знаке от Асцендента (5-м доме)

Спорт! Спорт! Спорт! Вот основные составляющие здоровья обладателей планеты, управляющей 6-м местом в Карте и находящейся в 5-м знаке от Асцендента. Физическая культура и спорт – вот основа их силы, бодрости и молодости. **Физическая культура и спорт – самая надежная преграда болезням!**

Наблюдения не оставляют сомнений в том, что у обладателей такого расположения планет в Карте рождения **занятия физической культурой и спортом запускают защитные силы организма,** включают резервы. Замечено, что у тех, кто начал заниматься спортом и на тот момент уже имел какой-то недуг, болезнь отступала. Даже такие, в принципе, неизлечимые болезни, как гипертония, уходили в глубокую ремиссию (переставали проявляться). У обладателей управителя 6-го места Карты, находящегося на 5-м месте, благодаря занятиям физической культурой и спортом нормализуется обмен веществ, приходят в норму гормоны, укрепляется иммунная система, улучшается кровообращение, оздоравливаются сосуды и костная ткань. Укрепляется и восстанавливается нервная система.

Самые подходящие виды спорта:

– 5-е место Карты занимает ОВЕН: бег, прыжки, гонки, велоспорт, мотоспорт, бокс, борьба, каратэ, дзюдо и другие боевые искусства;

– 5-е место Карты занимает ТЕЛЕЦ: тяжелая атлетика, бодибилдинг, фитнес, шейпинг (для девушек);

– 5-е место Карты занимают БЛИЗНЕЦЫ: бег, прыжки, гимнастика, командные игры (волейбол, баскетбол, бейсбол, регби);

– 5-е место Карты занимает РАК: плаванье, серфинг, дайвинг, бодибилдинг;

– 5-е место Карты занимает ЛЕВ: тяжелая атлетика, бодибилдинг, бокс, борьба, каратэ, дзюдо и другие боевые искусства; спортивные игры (волейбол, баскетбол, бейсбол, регби);

– 5-е место Карты занимает ДЕВА: бег (особенно кросс), гимнастика, зимние виды спорта (лыжи, коньки), бодибилдинг;

– 5-е место Карты занимают ВЕСЫ: аэробика, гимнастика, прыжки, теннис, командные игры (волейбол, баскетбол, бейсбол, регби), шейпинг (для девушек);

– 5-е место Карты занимает СКОРПИОН: плаванье, серфинг, дайвинг, бодибилдинг;

– 5-е место Карты занимает СТРЕЛЕЦ: верховая езда, вело-и мотоспорт, теннис, тяжелая атлетика, бодибилдинг, бокс, борьба, каратэ, дзюдо и другие боевые искусства; командные игры (волейбол, баскетбол, бейсбол, регби);

– 5-е место Карты занимает КОЗЕРОГ: бег (особенно кросс), лыжи, коньки, бодибилдинг;

– 5-е место Карты занимает ВОДОЛЕЙ: бег, прыжки, гимнастика, теннис, командные игры (волейбол, баскетбол, бейсбол, регби);

– 5-е место Карты занимают РЫБЫ: плаванье, серфинг, дайвинг, бодибилдинг.

Для обладателей планеты, управляющей 6-м местом Карты и расположенной в 5-м знаке от Асцендента, лучшим лекарством от всех болезней также является здоровый и **ре**гулярный **секс.**

Кроме того, нет сомнений, что справиться с болезнью таким людям помогает **творчество.** Творческий настрой, занятия творчеством также запускают резервы организма, скрытые механизмы борьбы с болезнями. Творчество не менее эффективное лекарство, чем спорт или секс. Занимаясь творчеством, обладатель такого расположения планет может самоизлечиться практически от всех болезней (либо как минимум загнать их в стадию ремиссии). Так что спорт, секс и творчество стоят здесь на страже здоровья.

Управитель 6-го места Карты рождения в 6-м знаке от Асцендента (6-м доме)

В данном случае **успех в лечении прямо зависит от четкого следования медицинским рекомендациям.** Независимо от того, используете ли вы другие способы лечения (натуропатию, ношение минералов или биоэнергокоррекцию), при таком расположении планет важно полностью пройти курс лечения. Ни в коем случае нельзя останавливать процесс на полпути и забрасывать лечение.

Символы 6-го места гороскопа (астрологической Карты) – это обязанности, правила и режим. Поэтому, когда в этом знаке

находится сам хозяин этого знака (его управитель), путь выздоровления должен идти через выполнение каких-то требований, обязанностей, соблюдение специального режима, через отказ от тех или иных действий, подрывающих здоровье.

С таким расположением планет в случае возникновения какого-либо заболевания необходимо незамедлительно обращаться к специалисту. И в ходе лечения тщательно и своевременно выполнять все его предписания (проходить процедуры, принимать лекарства, соблюдать режим). Если при лечении предписан постельный режим, значит, нарушать его нельзя.

При таком расположении планет процесс лечения выглядит как труд: труд по выполнению медицинских предписаний. Нарушение предписаний при положении управителя 6-го места в этом же знаке сводит на нет предыдущие успехи в лечении. Если человек добросовестно выполняет все предписания, то он может рассчитывать как минимум на положительную динамику, а часто и на полное излечение, если оно возможно. Несоблюдение курса лечения больше разрушает здоровье пациента.

Разумеется, при положении управителя 6-го места в этом же знаке для лечения жизненно важно найти/выбрать грамотного специалиста.

Управитель 6-го места Карты рождения в 7-м знаке от Асцендента (7-м доме)

Издавна здоровый и регулярный секс считался лучшим лекарством от всех болезней и помогал надолго сохранять жизненные силы и молодость. И это особенно актуально в случае положения управителя 6-го места Карты на 7-м месте.

Среди тех, у кого планеты в Карте расположились именно таким образом, лица, состоящие в браке либо ведущие регулярную половую жизнь, значительно реже болеют и менее подвержены недугам, чем одинокие. Хотя есть случаи, когда при сильном поражении в Карте рождения элементов 7-го места (7-го дома) именно партнер становился причиной болезни (обычно речь шла о заражении половой инфекцией или о травме). Но это исключительно в случае сильного поражения.

Так или иначе, во всех случаях с таким расположением планет здоровье подрывают одиночество и нерегулярная половая жизнь, отсутствие здорового секса.

Обладателям планеты – управителя 6-го места, расположенного на 7-м месте Карты, необходимо чаще

встречаться с друзьями, регулярно бывать в компаниях, в окружении людей. Им рекомендовано посещение культурно-массовых мероприятий (например, клубов). Любопытное наблюдение: обладатели управителя 6-го места, расположенного на 7-м месте Карты, регулярно посещающие спортивные учреждения, но не столько ради занятий спортом, сколько ради интересного общения, все равно имеют относительно крепкое здоровье, как будто бы они действительно серьезно занимаются спортом.

Универсальный метод восстановления здоровья в случае такого расположения планет – делать что-то за компанию. За компанию ходить в спортзал, в бассейн. За компанию пойти поучиться чему-нибудь. Главное – быть в центре интересного общения, поддерживать тесные контакты.

Любить и быть любимым – самое надежное средство от всех недугов для людей с таким расположением планет.

Управитель 6-го места Карты рождения в 8-м знаке от Асцендента (8-м доме)

При таком положении планет очень важно не давать себе расслабиться. В любых стрессовых ситуациях организм обладателя планеты – управителя 6-го места на 8-м месте Карты всегда мобилизуется, раскрывает свои силы и резервы. У этих людей в критической ситуации всегда непонятно откуда берутся силы, любые болезни отступают, организм начинает работать как часы. И наоборот, когда такой человек оказывается в спокойной обстановке, организм расслабляется – и его тут же одолевают болезни.

Обладатель такой Карты никогда не болеет, если он работает на износ. Часто его деятельность связана с риском для жизни (пожарный, полицейский), либо он много рискует в силу склада своего характера (авантюрист), либо находится в сложных для выживания условиях (в экспедициях в труднодоступные места, в горы, котловины, живет на Севере и т. д.). Но когда он желает расслабиться, отправляется в отпуск поваляться на пляже – на него вдруг наваливаются «незнакомые» ему ранее заболевания. Например, в одночасье нарушается сердечный ритм, возникает аритмия, начинаются проблемы с пищеварением. Вдруг ни с того ни с сего появляются камни в желчном пузыре. В паре случаев без видимых причин вдруг открывалась язва. Но если обладатель такого расположения планет пытался, не обращая внимания на внезапно навалившуюся болезнь, вернуться в свой обычный,

бешеный ритм жизни – недуг так же неожиданно отступал. Для здоровья обладателю управителя 6-го места на 8-м месте Карты пусть **покой только снится!**

Замечено, что такие люди могут болеть очень долго. Но вывести их из состояния хронического кризиса и направить на путь к здоровью удается через стрессовые ситуации. Их организму необходима встряска, мобилизующая резервные ресурсы организма, чтобы он начал бороться с недугом. В ряде случаев мобилизационные процессы запускало помещение тела пациента на некоторое время в стрессовую среду (например, в холодную воду). Также хороший эффект дает иглоукалывание и другие методы лечения, основанные на внезапном воздействии на организм.

Вообще, **обливание холодной водой, закаливание – лучшая превентивная мера для сохранения здоровья человека, у которого в Карте рождения управитель 6-го места находится на 8-м месте.**

Управитель 6-го места Карты рождения в 9-м знаке от Асцендента (9-м доме)

Для тех, у кого планеты в Карте рождения располагаются таким образом, **смена обстановки всегда усиливает эффект любого лечения.** Этим людям в первую очередь показано санаторно-курортное лечение и путешествия.

Создается впечатление, что для обладателей управителя 6-го места Карты на 9-м месте любые заболевания возникают в результате того, что неблагоприятные внешние факторы шаг за шагом подрывают здоровье. Например, плохая экология, некачественное питание, пища, содержащая тяжелые металлы, стрессы. И когда организм вдруг оказывается в другой среде, где нет таких неблагоприятных воздействий, в нем автоматически запускается процесс восстановления. По-другому сложно объяснить многочисленные случаи, когда тот или иной обладатель планеты, управляющей 6-м местом Карты, расположенной в 9-м знаке от Асцендента, уже имея клинический диагноз, страдая тем или иным недугом, переезжал жить в другой регион, в другую климатическую и экологическую зону – и его болезнь начинала отступать, регрессировать, а иногда и вовсе оставляла пациента. Более того, поездки и путешествия в этом случае также обычно сопровождаются улучшением состояния здоровья.

Пациенты, в чьей Карте рождения управитель 6-го места

находится на 9-м месте, быстро шли на поправку, если в процессе лечения отправлялись в далекое путешествие.

Все они выздоравливали на теплых заграничных курортах.

Людей с таким расположением планет к заболеваниям приводит длительное проживание на одном месте. Процесс выздоровления запускается в организме при смене обстановки, во время поездки, при переезде в другую географическую зону. Поэтому, если с таким расположением планет вы хотите быть здоровыми, чаще путешествуйте!

Расположение планеты, управляющей 6-м местом Карты, на 9-м месте дает хороший шанс омолодиться и надолго сохранить молодость. Для этого вам нужно постоянно чему-то учиться, получать и осваивать новые знания, открывать новые горизонты. Пока ваш мозг что-то познает, что-то изучает, чему-то учится, он чрезвычайно активен во всем. Он активно и постоянно требует обновления клеток, следит за слаженной работой всех органов и систем. И тем самым не дает запускаться механизму старения.

Так что больше учитесь и путешествуйте!

Управитель 6-го места Карты рождения в 10-м знаке от Асцендента (10-м доме)

Часто причиной развития болезни у людей с таким расположением планет становится… не приносящая морального удовлетворения работа, место службы. Опросы показывают, что такие люди, имеющие серьезное заболевание, не удовлетворены своим местом работы (кто-то – в течение многих лет), социальным статусом, вообще «недовольны жизнью». И напротив, те, кто в Карте имеют управителя 6-го места на 10-м месте и при этом удовлетворены своей профессиональной деятельностью, своими успехами, социальным статусом, практически не имеют проблем со здоровьем.

Вывод: для того чтобы отрицательные эмоции не подрывали здоровье обладателя Карты рождения с управителем 6-го места на 10-м месте, **ему необходимо иметь профессию и место работы, приносящие явное моральное удовлетворение.** Если у обладателя такого расположения планет обнаруживается недуг, нужно прежде всего выяснить, в чем причина его неудовлетворенности. В этом случае для восстановления здоровья следует поменять место работы, должность либо даже получить новую профессию (несмотря на возраст), о которой человек, возможно, мечтал с детства.

Для достижения цели, повышения своего социального

статуса, профессионального и карьерного роста порой необходимо рискнуть. Оставить обжитый городок и отправиться покорять другой регион, столицу, другую страну. Не нужно бояться риска. Он необходим в вашем случае. Болезнь развивается, если вам некуда расти. Отсутствие радостей и перспектив сжимает вас тисками депрессии – это самая благодатная почва для всех болезней. Хотите быть здоровыми – смените ненавистную обстановку, освободитесь от негативных эмоций. Только приняв рискованное решение, вы сломаете давящие на вас тиски и одновременно вырветесь из лап болезни. Вы почувствуете себя свободным не только от опостылевших обязанностей, но и от проблем со здоровьем.

Когда вам есть к чему стремиться, что покорять, клетки в вашем организме активно делятся, ткани обновляются – ваш организм здоров. В нем сильны защитные функции и режимы, он не дает поразить себя недугам. Они способны одолеть вас только тогда, когда вы сдадитесь, отступите, перестанете покорять новые вершины.

Хотите быть здоровым – смело идите вперед, делайте только то, что нравится, не идите на поводу у родственников или общественного мнения. Профессионально занимайтесь только тем, чем хотите. Ищите себя в профессии. Бросайте все и уезжайте, если чувствуете, что ваш регион давит на вас. Меняйте работу, если она вам не нравится. Меняйте все, если это мешает вам жить, быть таким, какой вы есть. Не жалуйтесь, а добивайтесь успеха. Пока вы к чему-то стремитесь, пока вы профессионально и социально растете – вы будете здоровы!

Управитель 6-го места Карты рождения в 11-м знаке от Асцендента (11-м доме)

У людей с таким расположением планет биоэнергетический потенциал организма восполняется тесным дружеским общением и любой деятельностью в команде. Это не энергетический вампиризм, а способ достижения душевной гармонии. **Дружба, дружеская поддержка, одобрение, команда, общение** – вот источники психологического равновесия для тех, у кого планета, управляющая 6-м местом, находится на 11-м месте Карты.

Болезни при таком положении планет вызываются **одиночеством, обидами и ссорами.** Нельзя зацикливаться на негативных мыслях. Как правило, толчком, провоцирующим начало развития болезни, служит обида или ссора. Если при расположении управителя 6-го места в 11-м месте

обнаруживаются проблемы со здоровьем, не поддавайтесь панике, потому что это главное, что подрывает ваше здоровье. Чтобы победить недуг, сохраняйте душевное равновесие. Не стоит пачками принимать лекарства, нельзя замыкаться в себе, ограничивать себя, избегать общения. Наоборот, нужно вести активный образ жизни: встречаться с друзьями, общаться. От болезни (и вообще от негативных мыслей) сможет отвлечь общественная деятельность и любая командная работа. Пойдут на пользу групповые оздоровительные занятия, посещение оздоровительных центров: с таким расположением планет **процесс выздоровления в группе идет значительно быстрее,** чем индивидуально. Проще говоря, обладатель управителя 6-го места на 11-м месте Карты легче и быстрее выздоравливает, если он в процессе лечения не один, а рядом с товарищами по несчастью, которые борются с недугом.

При этом важно обратить внимание на окружение. Если вы испытываете дискомфорт от общения или даже пребывания рядом с каким-то человеком, особенно если возникает чувство обиды, порвите немедленно с ним отношения, даже если это ваш родственник. Вы оказались жертвой биоэнерговампиризма. В вашем случае плохое самочувствие часто обусловливается тем, что вы стали жертвой энергетического вампира. А регулярный отток энергии со временем обязательно приведет к тому или иному заболеванию. Поэтому будьте внимательны с теми, с кем вы общаетесь. **Правильно формируйте круг вашего общения – от него зависит ваше здоровье!** Стоит отметить, что в практике наблюдалось несколько случаев, когда здоровье обладателя такого расположения планет было подорвано курением или алкоголем, к которым его в подростковом возрасте подтолкнула компания.

Однако хуже всего на здоровье таких людей сказываются одиночество и недостаток общения. Даже временное пребывание в одиночестве пробуждает у человека негативные воспоминания (обиды, ссоры, потери). И если такое состояние затягивается, то возникает депрессия, нарушается психическое равновесие. А отсюда уже начинается разбалансировка всего организма. Так возникают проблемы с физическим здоровьем.

Обладателям управителя 6-го места Карты, расположенного на 11-м месте, необходимо принимать превентивные меры:

1. Регулярно встречаться с друзьями. Стремиться к полноценному общению. Не избегать дружеских компаний.

Открыто проявлять свои дружеские чувства и симпатии. Стараться сохранять и укреплять дружеские контакты. Проявлять участливость (желание помочь, когда это требуется). Избегать эгоизма, навязчивости и неблагодарности.

2. Обзавестись единомышленниками, людьми, с которыми объединяют общие интересы, общие задачи, с кем интересно что-то делать вместе. В идеальном варианте – стать членом определенной группы, команды. Например, спортивной или общественной, стать участником или организатором клуба по интересам.

3. Регулярно посещать групповые мероприятия. Например, курсы по астрологии, эзотерике, по тому или иному виду творчества, а также тренинги, семинары. Можно и самому их организовать.

4. Ходить на групповые спортивные занятия. Занятия физической культурой и спортом, безусловно, полезны для здоровья. Но у обладателей планеты – управителя 6-го места на 11-м месте Карты эффект от индивидуальных тренировок всегда оказывается ниже, чем от групповых. Групповые тренировки дают ощущение командного духа, возможность чувствовать себя членом группы, способствуют полноценному общению.

5. Больше двигаться, ходить пешком. Стараться не ограничивать себя хотя бы в мелочах. Дать себе свободу общения, свободу перемещения.

6. Избегать одиночества и негативных мыслей. Избегать людей, которые вызывают дискомфорт и нарушают душевное равновесие. При любых обстоятельствах стараться сохранять внутреннюю гармонию, психологическое равновесие.

Управитель 6-го места Карты рождения в 12-м знаке от Асцендента (12-м доме) в предшествующем Асценденту знаке

Часто при таком расположении планет причиной плохого здоровья становится роковое стечение обстоятельств. Обладатель такой Карты рождения может потерять здоровье в молодости в результате травмы, насилия, очень плохой экологии или каких-либо еще тяжелых негативных внешних воздействий. Например, в результате драки или сильного переохлаждения.

Часто у человека с таким расположением планет речь идет о серьезном диагнозе, поскольку само положение в Карте рождения управителя 6-го места в противоположном знаке (на 12-м месте), как правило, провоцирует (предвещает) тяжелое заболевание.

С таким расположением планет в Карте рождения сохранить

здоровье возможно, только если беречь его с самого детства. Но этому будут препятствовать внешние факторы. Например, плохая экология будет постоянно отравлять организм; неправильное питание – нарушать обмен веществ; стрессы – выводить из строя нервную систему. Особенно здоровью человека с таким расположением планет вредят травмы, несчастные случаи, инфекции и вирусы. Тот или иной орган запросто может выйти из строя в результате травмы, побоев. Длительное воздействие низких температур также приводит к нарушению функционирования всех органов и систем. Инфекции и вирусы могут атаковать организм и навсегда поселиться в нем, годами не давая о себе знать, но выжидая ослабления иммунитета, чтобы ударить по организму со всей силой. Фактически, чтобы сохранить здоровье, таким людям необходимо жить в «тепличных» условиях.

Поэтому задача обладателей планеты – управителя 6-го места в 12-м месте Карты – **вовремя восстанавливать здоровье, своевременно проходить курс лечения.**

Главное правило для таких людей – это комплексный подход в лечении.

Здесь имеется в виду, что при любых симптомах лечить нужно не отдельно взятый орган, а весь организм в целом. Основной способ лечения в данном случае – это, безусловно, медикаментозный, со своевременным приемом лекарств. Но он не должен оставаться единственным. Медикаментозное лечение обязательно должно сопровождаться специальной диетой и всевозможными терапевтическими приемами. Полезно будет наряду с приемом фармакологических препаратов восстановить биоэнергетику, также показано ношение определенных минералов, зоотерапия, фитотерапия и другие способы лечения.

Людям с положением управителя 6-го места на 12-м месте Карты ни в коем случае нельзя небрежно относиться к собственному здоровью. С таким положением планет важно всестороннее комплексное лечение, желательно в стационаре под наблюдением опытного и квалифицированного специалиста. Самолечение и лечение в домашних условиях здесь недопустимы. Течение заболеваний в этом случае часто сопровождается кризисами и приступами, вовремя заметить которые и принять меры способен порой только специалист. А неправильный прием лекарств может еще больше подорвать здоровье.

Чтобы выздороветь, людям с таким положением планет в Карте рождения **нужно лечиться «как положено».** Также таким пациентам обязательно следует соблюдать назначенный специалистом режим. Например, если прописан постельный

режим, не нарушать его, даже если хочется быстрее вернуться к обычной жизни. Прилив сил в этом случае обманчив, и любая нагрузка может разрушить неокрепшее здоровье. С особенной осторожностью нужно возвращаться к привычному образу жизни после перенесенных операций. Максимум ограничений. Если прописана диета, ее ни в коем случае нельзя нарушать. В таких условиях нарушение медицинских предписаний крайне опасно.

К правилам и ограничениям людям с таким положением планет нужно подойти со всей серьезностью и очень ответственно, потому что их здоровье шаткое и хрупкое. И если вы хотите его поправить, то делать это нужно очень аккуратно.

Если вы имеете в Карте рождения управителя 6-го места на 12-м месте (в противоположном знаке) и хотите получать эффект от лечения, то:

– лечитесь серьезно и ответственно. Не забрасывайте лечение на середине, обязательно долечивайтесь до конца. Не обольщайтесь относительно прилива сил: ваше здоровье хрупкое и шаткое, если ваш организм не подготовлен к нагрузкам, он их не выдержит;

– лечитесь комплексно. То есть одновременно с приемом лекарств пейте настои из трав, носите минералы, общайтесь с природой и т. д.;

– строго соблюдайте все медицинские предписания, особенно любые ограничения;

– следите за диетой;

– не отказывайтесь от санаторно-курортного лечения. Не реже одного раза в год минимум месяц проводите на курорте или в санатории общеоздоровительного профиля или по профилю фундаментального органа для вашего здоровья.

notes

Примечания

1

Кульков А. М. Большая книга астролога / А. М. Кульков. – М.: Эксмо, 2013. – 544 с. – (Серия «Всемирная энциклопедия тайных искусств).

2

Натальная Карта (Карта рождения) – схема, на которой зафиксировано расположение планет на момент рождения человека относительно горизонта той местности, где он родился. Для расчета натальной Карты (Карты рождения) необходимо знать дату, место и время рождения человека с точностью до нескольких минут. Если точное время рождения неизвестно, используются специальные методы, позволяющие его определить.

3

Кульков А. М. Практическая астрология: руководство по составлению гороскопов / А. М. Кульков. – М.: Эксмо, 2014. – 304 с. – (Серия «Астрология от А до Я»).

4

Обращаем внимание начинающих астрологов: ни в коем случае не путайте знаки Солнца и Луны. Солнце обходит зодиак за 1 год (астрономически это период обращения Земли вокруг Солнца) и в каждом знаке зодиака бывает примерно по 30 дней (1 месяц). Так получаются привычные широкой аудитории знаки зодиака, отражающие движение Солнца. Луна же проходит зодиак за 27 суток и в среднем 7 часов 43 минуты. Это ее цикл обращения вокруг Земли. Заметьте, что он чуть меньше 1 календарного месяца. Поэтому в каждом знаке зодиака – Овне, Льве, Деве, Стрельце или Рыбах – Луна бывает **каждый** календарный месяц: и в феврале, и в мае, и в августе, и в октябре. Это два разных цикла! Знак Луны определяется по специальным расчетам, и он не всегда совпадает с солнечным знаком. Например, человек родился в июле, а Луну он может иметь в Скорпионе или в Водолее. Посмотрите в отрывной календарь: во многих из них публикуют прохождение Луной знаков зодиака – каждые 2–2,5 дня Луна меняет знак своего пребывания.

5

Если в вашем распоряжении нет такой программы, то вы можете воспользоваться бесплатным астрологическим сервисом http://astro-centre.ru/ astrologicheskij-web-service/

Восходящий знак принимается за 1-й знак, а следующий за ним знак будет 2-м.

7

Из-за наклона эклиптики к экватору угол наклона эклиптики к горизонту постоянно изменяется. Вследствие этого все знаки имеют неравные периоды восхождения. На широте Москвы и Новосибирска Овен и Рыбы – это быстро восходящие знаки (их восход там длится 42 минуты), а Дева и Весы – долго восходящие знаки (проводят на восточном горизонте почти 3 часа).

8

В астрологии питания высшие планеты Уран, Нептун и Плутон не играют значительной роли. Их целесообразно использовать, когда речь касается медицинских вопросов и специальных лечебных диет.

9

Безусловно, Солнце – это не планета, а звезда. Но в астрологии, наблюдающей движение планет в геоцентрической системе, положение Солнца непосредственно отражает движение Земли. Поэтому, несмотря на астрофизическую природу, в астрологии Солнце и Луну считают планетами, поскольку энергетически они проявляют себя в соответствии с проявлением планет.

10

Если вашего практического опыта недостаточно и вы сомневаетесь в выборе знака Асцендента, то можете поступить одним из двух следующих способов: 1. Не брать в расчет восходящий знак и знак, следующий за ним, а использовать только характеристики, соответствующие знаку Луны. Конечно, в этом случае у вас окажется не совсем четкое описание вкусов, какие-то нюансы будут вам недоступны, но в целом на первое время данной информации бывает достаточно. Используйте только знак Луны. 2. Вы можете обратиться за консультацией к профессиональному астрологу. Услуга, которая вам необходима в данном случае, называется «ректификация натальной Карты». Уважающий себя натальный астролог должен начинать работу с клиентом именно с ректификации его натальной Карты. Ректификация – это процесс восстановления времени рождения по событиям жизни, которые уже произошли, подгонка вех жизненного пути под динамическое развертывание натальной Карты (Карты рождения) во времени.

11

В любой астрологической программе.

12

Эссенциальная природа – внутренняя, собственная, присущая изначально энергетика. Это собственное свойство знака или планеты.

Не следует понимать это буквально. Для холодного знака мясо нужно подавать не холодным, а слегка остывшим, теплым.

14

Хотя Весы – воздушный знак, а символически любая птица относится к знакам воздушной стихии, но в данном случае разумнее использовать их с осторожностью. Вкус Весов по питанию слишком изыскан и привередлив.

В целом это действительно так. Хотя все же следите за сочетаемостью продуктов.

16

Конъюнкция (соединение), квадратура и оппозиция – это астрологические аспекты, или конфигурации. Они представляют собой углы между двумя планетами. Эти углы считаются в плоскости эклиптики (то есть по зодиаку) с вершиной в центре Земли и между направлениями на одну и другую планету В данном случае между Луной и Нептуном либо между Солнцем и Нептуном. Конъюнкцию также называют соединением, это угол в 0°. Квадратура является прямым углом – 90°, а оппозиция – противостоянием, развернутым углом, в 180°. Помимо точных значений аспектов (конфигураций), в натальной астрологии существует такое понятие, как орбис. Орбис – это диапазон «допуска», действия аспекта (конфигурации). В данном случае орбис равен 8° в обе стороны. Но никогда аспект (конфигурация) не может переноситься на соседний знак. Планеты, находящиеся на границе соседних знаков, не могут быть в конъюнкции. Например, Нептун в 1° 27’ Козерога, а Луна в 27° 13’ Стрельца. Угол между ними составляет 4° 14’ – это попадает в диапазон конъюнкции (от 0° до 8°), но не будет аспектом (конфигурацией), потому что Луна и Нептун имеют разные знаки: они как бы находятся в разных домах. Другой пример: Солнце в 3° 51’ Овна, а Нептун в 29° 16’ Стрельца. Угол между ними получается 94° 35’. Это попадает в диапазон орбиса: 82° (90° – 8°) < 94° 35’ < 98° (90° + + 8°), но не является аспектом (конфигурацией) квадратуры. Так как квадратура возникает исключительно между планетами, находящимися в знаках одного креста. Знаки кардинального креста: Овен, Рак, Весы, Козерог. Знаки фиксированного креста: Телец, Лев, Скорпион, Водолей. Знаки переменного креста: Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы. В рассмотренном примере Овен и Стрелец не относятся к знакам одного креста. По той же причине Нептун в 0° 57’ Водолея не будет находиться в оппозиции с Луной из 25° 15’ Рака. Угол между ними 175° 42’, что в пределах орбиса аспекта от 172° до 180°, но оппозиция возможна только между планетами из противоположных знаков.

17

Термин «диспозитор» происходит от латинского dispositorio – «устойчивое предпочтение». Диспозитор – это планета-хозяин (управитель) данного знака.

18

Каламбур физики. Масса – это мера инертности тела. Инертность – свойство материи. Любое тело состоит из материи, а значит, масса любого тела всегда больше нуля. Шутка основана на том, что желание похудеть присутствует даже у девушек, чей вес менее 40–45 кг, но их психика подчинена навязанному стереотипу: чем меньше вес, тем лучше.

19

По всемирному координированному времени (времени по Гринвичу). Чтобы получить местное время, прибавьте к UTC часовой пояс вашего города (для жителей Западного полушария часовой пояс следует вычесть). Либо к московскому времени прибавьте разницу с Москвой для вашего города.

Разумеется, если вы не собираетесь за это время самостоятельно осилить сразу несколько тортов. Тогда ваш организм будет просто не в состоянии справиться с таким количеством жиров и углеводов, несмотря на активизацию процессов расщепления и вывода при убывающей луне.

21

Если правительством не будут предприняты новые игры со временем, то разница с Гринвичем в Москве и во всех городах, живущих по московскому времени (в Санкт-Петербурге, Петрозаводске, Ярославле, Костроме, Смоленске, Нижнем Новгороде, Воронеже, Краснодаре), составит +3 часа. Чтобы узнать время наступления полнолуния по вашему времени, прибавьте к московскому времени вашу разницу с Москвой.

Точнее, он составляет 27 дней 7 часов 43 минуты – так называемый сидерический цикл Луны.